KUTUBISTAN.BLOGSPOT.COM

KUTUBISTAN.BLOGSPOT.COM

KUTUBISTAN.BLOGSPOT.COM

KUTUBISTAN.BLOGSPOT.COM

KUTUBISTAN.BLOGSP

ذہنی دباؤ

"تمہیں پتا ہے جانو، اس دنیا میں دو قسم کے افراد پائے جاتے ہیں۔" نوے میل فی گھنٹہ کی رفتار سے کار اڑاتے ہوئے میرے شوہر نے کہا اور ایک بازو اسٹیئرنگ سے ہٹا کر میرے کندھے پر رکھ دیا۔

"ایک وہ جو زندگی کی سڑک کی سب سے آخری لائن میں ہر منزل سے "زوں" کر کے گزر جاتے ہیں۔" اس نے بات ادھوری چھوڑ کر زور سے ہارن بجایا۔ آگے والی گاڑی کو زیرلب کوسا اور اسے سائڈ دے کر دوبارہ گاڑی کی رفتار بڑھا دی۔" اور دوسرے وہ جو پنکچر شدہ سائیکل کی طرح سب سے پہلی لائن میں دھیرے دھیرے لنگڑاتے ہوئے بمشکل پہلی منزل تک ہی پہنچ پاتے ہیں۔" یکدم اس نے زور سے بریک لگائے میرا سر آگے ٹکراتے ٹکراتے بچا۔ اس نے زور سے قہقہہ لگایا اور برابر والی گاڑی میں بیٹھے فرد کو نہایت اشتعال انگیز اشارہ کیا۔

وہ آگ بگولا ہو گیا اور پھر ہماری گاڑیوں کے درمیان ریس شروع ہو گئی۔ میں اپنے ناخن پوری طرح سیٹ میں گاڑے بیٹھی تھی، اور دل ہی دل میں خدا سے بخریت

منزل تک پہنچ جانے کی دعا مانگ رہی تھی۔ میرا شوہر حسب معمول تیز رفتاری کا نیا عالمی ریکارڈ بنانے کی کوششوں میں مصروف تھا۔ ساتھ ہی ساتھ اس کے منہ سے اتنی ہی رفتاری سے آس پاس کی گاڑیوں کے لئے گالیاں بھی رواں تھیں اور پھر بے ہوش ہونے سے پہلے، آخری چیز جو مجھے یاد تھی، وہ سو میل فی گھنٹہ پر لرزتی سوئی تھی۔

اس سفر نے مجھ پر ایک نہایت واضح حقیقت کو کھول دیا۔ میرا شوہر صحیح کہتا تھا۔ واقعی اس دنیا میں دو قسم کے افراد پائے جاتے ہیں۔ ایک وہ جو زندگی میں ہمہ وقت ہنگامہ، افراتفری دباؤ اور ہیجان پسند کرتے ہیں۔ دوسرے وہ جوان باتوں سے حتیٰ الامکان اجتناب برتتے ہیں۔ میرا شوہر پہلی قسم سے اور میں دوسری قسم میں سے تھے۔ اس کا تیز رفتاری سے گاڑی چلانے کا جنون مردانہ فطرت کے اظہار کا ایک ذریعہ نہیں ہے، بلکہ ایک خطرناک ترین ذہنی بیماری کی علامت ہے۔ وہ بیماری جسے ماہرین ''نفسیات ہیجان پسندی'' کہتے ہیں۔ اس بیماری سے متاثرہ افراد ہنگامہ، ہاؤ ہو کے عادی ہوتے ہیں۔ انہیں بھگدڑ چاہیئے۔ افراتفری، انتشار، جذبات سے ابلتے ہوئے خون کی روانی، چیخ پکار ان کی ضرورت ہے۔ آپ نے بھی ایسے کئی لوگوں کو دیکھا ہوگا۔

یہ آخری منٹ تک کام کو ٹالتے ہی رہتے ہیں۔ اگرچہ انہیں معلوم ہوتا ہے کہ جو کام ان کے سپرد کیا گیا ہے وہ انہی کو ایک مقررہ وقت میں پورا کرنا ہے۔ پھر بھی وہ اسے نامکمل پڑا رہنے دیتے ہیں اور جب وہ دیکھتے ہیں کہ پانی بالکل ہی سر پر آ پہنچا ہے۔ تب بند باندھنے کے لئے اپنے گھر سے باہر نکلتے ہیں پھر جب وہ بھاگ دوڑ، چیخ پکار کر کے تیزی سے بالکل آخری وقت میں کام مکمل کر لیتے ہیں تو ایک اور بیمار خیال کے شکار ہو جاتے ہیں۔ ''مجھ میں کام کرنے کی بڑی صلاحیت ہے۔ یہ تو کچھ بھی نہیں تھا۔ میں اس سے بھی زیادہ کام اتنے ہی وقت میں کر سکتا ہوں۔'' اس خیال کا نتیجہ یقیناً آپ

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

جانتے ہوں گے، یعنی کام کا مزید دباؤ اور برداشت سے باہر ہوتی ہوئی سرگرمیاں۔

دوسری طرف میرے شوہر کی پیش کردہ تعریف کے مطابق اگلی قسم کے لوگ، جن میں، میں بھی شامل ہوں، اپنی زندگی میں اس ہیجانیت کو کسی طرح بھی برداشت نہیں کر سکتے اور ہر قسم کے دباؤ کا شکار بآسانی ہو جاتے ہیں۔ مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ زمانہ طالب علمی میں، میں ہر سالانہ امتحان دینے کے بعد لازمی بستر پر پڑ جاتی تھی، جس کا ذمہ دار بخار، فلو یا ٹانسلز کو ٹھہرایا جاتا تھا۔

اب مجھے معلوم ہوا کہ ان بیماریوں کی واحد بنیادی وجہ کیا تھی۔ یعنی مجھ میں کسی بھی طرز کا، کسی بھی درجے کا دباؤ برداشت کرنے کی صلاحیت بالکل نہیں ہے اور میں ان لوگوں میں سے ہوں جو اس کے آگے فوراً ہی ہتھیار ڈال دیتے ہیں۔ شاید اپنے شوہر کے برخلاف میں، سکون پسند ہوں۔

کسی بھی بیماری کو واقع ہونے کے لئے چند وجوہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ معاشرے میں افراد اپنے جسم کی نفسیاتی تشکیل، ناقص غذا، طرز زندگی، غیر صحت مند ماحول اور دیگر عوامل کی بنا پر بیمار پڑتے ہیں۔ لیکن جدید ترین سائنسی تحقیق کہتی ہے۔ کہ دنیا بھر میں موجود پچاس سے ساٹھ فیصد بیماریوں کا تعلق ہیجان، یا ذہنی دباؤ، (Stress) سے ہے اور وہ افراد جو ہیجان، یا دباؤ پسند، ہوتے ہیں، ان میں کسی بھی بیماری سے متاثر ہونے کی صلاحیت ایک عام نارمل فرد کے مقابلے میں تقریباً تین گنا زیادہ ہوتی ہے۔ ان میں گلے اور حلق کی بیماریاں، دل کے امراض، مختلف اقسام کے السر، کینسر، اعصابی کھنچاؤ، بے خوابی، جگر کا بڑھ جانا، حادثات حتیٰ کہ خودکشی نظام ہضم کی بے قاعدگیاں اور وقفے وقفے سے سر کا درد، اس کے سب سے چھوٹے انعامات ہیں اس جدید ترین انکشاف نے کہ ہماری بیشتر جسمانی بے قاعدگیوں کا سبب ''ہیجان''

ہے، سائنسی دنیا میں زلزلہ پیدا کر دیا ہے۔

اور طبی تحقیق کا رخ موڑ دیا ہے۔ سائنسدان وطبی ماہرین اب اس بات کا کھوج لگا رہے ہیں کہ ہم میں سے چند افراد اس کا شکار کیوں ہوتے ہیں؟ اس کے اسباب کیا ہیں؟ اور مختلف افراد میں اس کی شدت کیوں مختلف ہوتی ہے؟ ''دباؤ'' سے متعلق اس نظریہ نے ایک نئی سائنسی شاخ کا آغاز کیا ہے۔ جسے سائیکو نیوروامیونولوجی (psycho N$uro/mmunology) کا نام دیا گیا ہے۔ اس کے تحت ذہن اور بدن کے باہمی تعلق اور عمل کو نئے نظریات کی بنیاد پر سمجھنے کا آغاز ہوا ہے۔ اس نئی شاخ کی سب سے پہلی دریافت کہتی ہے۔ اگر آپ صحت مند رہنا چاہتے ہیں تو صحت مند رویہ اپنایئے۔''

تازہ ترین تحقیقات کہتی ہیں کہ ''ہیجان یا دباؤ'' ابتدائے زمانہ سے ہی انسانوں میں موجود رہا ہے۔ قدیم دور میں بھی انسان اس سے اتنے ہی متاثر ہوتے تھے جتنے کہ اب پریشان ہیں۔ لیکن قدیم زمانے میں اس ہیجان کی نوعیت مختلف تھی۔ قدیم انسان میں ہیجان کا تعلق زیادہ تر ان قوتوں سے تھا جو اس کی بقا کے خلاف مصروف عمل رہتی تھیں۔ لیکن سائنسدان کہتے ہیں کہ اس ہیجان نے ہمارے آباؤ اجداد کو زندہ رہنے میں سب سے زیادہ مددی تھی اور یہ دشمن قوتوں کے خلاف بدن کے ایک فطری ہتھیار کے طور پر کام کرتا تھا۔ چونکہ اس...... زمانے میں انسانی شعور نے اتنی ترقی نہیں کی تھی کہ وہ ہر موقع کے لئے مناسب دفاعی آلات ایجاد کر سکتا۔

لہٰذا اس کی اندرونی قوتیں ہر قسم کی صورت حال میں اس کی معاونت کرتی تھیں۔ مثلاً جب قدیم انسان کسی خونخوار درندے کا سامنان کرتا تھا تو اس کے جسم میں موجود ایڈرنال اور پچوڑی غدود (Adernal and pitutary glands) یکدم اپنی

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

رطوبتیں خارج کرنا شروع کر دیتے۔ جو دوران خون میں فوراً ہی شامل ہو کر دل کی دھڑکن، خون کے دباؤ۔ سانس کی آمد ورفت اور خلیوں کی مضبوطی میں اضافہ کر دیتے۔ یوں اس فرد کا پورا جسم ایک قسم کی حالت جنگ میں آجاتا، جہاں پر سپاہی دشمن سے نبرد آزما ہونے یا میدان جنگ چھوڑنے کے لئے تیار رہتا تھا۔ جسم کے تناؤ کی اس حالت میں ہی فرد کو یہ فیصلہ کرنا ہوتا تھا کہ آیا وہ دشمن سے مقابلہ کرے یا فرار اختیار کرے۔

موجودہ دور میں ہیجان تو وہی ہے، لیکن اسباب تبدیل ہو گئے ہیں۔ تاہم قدیم اور جدید انسان میں اس سے مقابلہ کرنے یا راہِ فرار اختیار کرنے کی صفت اب بھی مشترک ہے۔ آج انسان کو کسی خونخوار موذی درندے سے جان کا خوف لاحق نہیں، بلکہ گھنٹوں ٹریفک جام یا دفتری جھگڑے اس کے غدودی نظام اور دل کی دھڑکن کو متاثر کرتے ہیں۔ آج انسان کو بے شمار ایسے مسائل کا سامنا ہے جو اس کے لئے زندگی و موت کی اہمیت تو رکھتے ہیں، لیکن جن کے لئے مناسب ردِعمل موجود نہیں ہے۔ مثلاً وہ ٹریفک جام میں پھنس کر سوائے جلنے کڑھنے کے کچھ نہیں کر سکتا۔ دفتر میں موجود ساتھی کی حماقتوں پر اس کے دانت نہیں توڑ سکتا۔ ٹی وی خود صحیح نہیں کر سکتا اور بڑھتی ہوئی مہنگائی کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔ آج انسان بیشتر مواقع پر کچھ نہیں کر سکتا اور اس کے پاس اپنے ردِعمل کے اظہار کے لئے کوئی مناسب صورت نہیں ہے۔ وہ کسی پریشر ککر کی مانند اندر ہی اندر بھرتا جاتا ہے۔ اگرچہ وہ چاہتا ہے کہ اس کے اندر کے غبار کو نکاسی کا راستہ ملے۔ وہ اپنے ہیجان سے دنیا کو بھی آگاہ کر دے، لیکن کوئی تدبیر کارگر نہیں ہوتی۔ اس کے اندر کا غبار بڑھتا ہی جاتا ہے اور پھر ایک دن اسی کا نتیجہ سامنے آجاتا ہے یعنی......کوئی نہ کوئی بیماری۔

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

ہیجان آپ کے جسم پر کیسے اثر انداز ہوتا ہے!

آپ نے اکثر پڑھا ہوگا۔ ''ورزش اچھی عادت ہے۔'' ڈاکٹر صبح وشام ورزش اور اچھل کود کی افادیت پر لیکچر دیتے ہیں۔ مریضوں کو اسے اختیار کرنے کا مشورہ دیتے ہیں اور لالچ میں لمبی عمر کا سبز باغ دکھاتے ہیں۔ ورزش کے لیے شدید اصرار کی وجہ وہ یہ بتاتے ہیں کہ اس سے جسم میں دوران خون میں تیزی اور دل کی دھڑکن میں اضافہ ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں سانس تیز چلنے سے پٹھوں کو زیادہ مقدار میں آکسیجن ملتی ہے جس سے ان کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ لیکن سوال یہ ہے کہ یہ سب تو ہیجان اور دباؤ کی حالت میں بھی ہوتا ہے۔ جس کی علامات کا ذکر ہم اوپر کر چکے ہیں۔ تو پھر آخر ڈاکٹر ہیجان یا دباؤ اختیار کرنے کا مشورہ کیوں نہیں دیتے۔ وہ مریضوں کو اس سے اجتناب کا مشورہ کیوں دیتے ہیں؟

ماہرین کے مطابق اس اختلاف کی بنیادی وجہ پیدا ہونے والی علامتوں کا ردِعمل ہے۔ جب ہم ورزش میں مصروف ہوتے ہیں تو ہمیں زیادہ آکسیجن اور خون کی ضرورت پڑتی ہے تاکہ اس کارروائی کو جاری رکھا جاسکے۔ جسمانی حالت میں تناؤ کی بنا پر یہ علامات بدن پر کوئی ردِعمل نہیں چھوڑتیں کیونکہ یہ سب کچھ قانون قدرت کے تحت ہوتا ہے۔ اگر کسی شخص کو شدید درجے کا جسمانی خطرہ لاحق ہو اور اسے فی الفور اپنی جگہ چھوڑ کر بھاگنے کی ضرورت ہو تو خون کا بڑھا ہوا دباؤ اس کے لئے معاون ثابت ہوگا اور خون کی تیز روانی اس کی حرکت میں مددگار ثابت ہوگی۔ اس کے علاوہ خون میں موجود شکر کی مقدار بڑھنے سے عضلات کو زیادہ توانائی ملتی ہے۔ جسے تیزی

سے حرکت کے دوران خرچ کر دیا جاتا ہے۔ یوں دیکھا جائے تو جسم میں ہنگامی حالت کے خلاف عمل تو شروع ہوا تھا، لیکن اس نے اپنا کوئی اثر نہیں چھوڑا اور جو تبدیلیاں رونما ہوئی تھیں، وہ تھوڑی ہی دیر میں معدوم ہو گئیں۔

ہیجان کی یہی علامات جسم میں اس وقت بھی نمودار ہوتی ہیں۔ جب انسان کسی ٹریفک جام میں پھنسا بیٹھا ہوا اور اس کے جہاز کا وقت ہو چکا ہو۔ لیکن اس صورتحال میں یہ ہیجانی علامات کوئی فائدہ پہنچانے کے بجائے بے حد نقصان دہ رہتی ہیں۔ تصور کیجئے کہ آپ گاڑی میں پھنس بیٹھے ہیں۔ آپ کے چاروں طرف دھواں اور گاڑیوں کا شور ہے۔ گرمی کے مارے آپ کا پسینہ بہہ رہا ہے۔ ادھر ایسے ماحول میں آپ کے ہیجان نے رنگ دکھانا شروع کر دیا۔ آپ کی سانس پھولنے لگے، دل یکبارگی دھڑکنے لگے، ہاتھوں میں پیروں میں سنسناہٹ ہونے لگے اور تمام اندرونی غدودوں نے رطوبتیں خارج کرنی شروع کر دیں۔ تو کیا یہ اندرونی کشمکش آپ کے لئے سودمند رہے گی؟ یقیناً نہیں۔ آپ کے جسم میں ہیجا جمع ہوتے رہیں گے جنہیں آپ کسی طرح بھی خرچ نہیں کر سکتے۔ حتیٰ کہ ایک نوبت ایسی آئے گی کہ ان کی مقدار آپ کی برداشت سے باہر ہو جائے گی اور آپ طرح طرح کی بیماریوں کا شکار ہو جائیں گے، جن میں سرفہرست دل کی بیماریاں ہیں۔“

تاہم ضروری نہیں کہ انسان صرف ہنگامی صورت حال میں ہی ہیجان کا شکار ہو۔ زندگی میں بے شمار ایسے مواقع آتے ہیں جب ہر چیز اپنے معمول کے مطابق رواں ہوتی ہے۔ پھر بھی ایک فرد پریشان ہوتا ہے۔ اس کی ایک مثال کسی دوست، غمگسار، چاہنے والے، محبت کرنے والے کا بچھڑنا ہے۔ یقیناً یہ ایک اندوہناک سانحہ ہوتا ہے۔ لیکن سائنسدان کے مطابق اس کے مرتب کردہ اثرات اور بھی زیادہ خطرناک ہوتے

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

ہیں۔وہ کہتے ہیں کہ افسردہ اور مایوس فرد میں ایڈرنل غدد (Adernal glands) بڑی مقدار میں ایک رطوبت (Corticosteriod) خارج کرتا ہے، جس سے جسم میں ٹیومر اور دیگر بیماریوں کے خلاف لڑنے والے قدرتی دفاعی خلیوں (Killer cells) کی تعداد میں تشویشناک حد تک کمی ہوجاتی ہے۔احساس تنہائی بھی کسی شخص کا پورا اندرونی مدافعتی نظام تباہ کر کے رکھ دیتی ہے۔مایوسی، افسردگی کی حالت میں فرد کو توانائی کی نسبتاً زیادہ ضرورت پیش آتی ہے اور اس کمی کو پورا کرنے کے دوران منہ میں موجود لعاب (تھوک) میں شامل ''مدافعتی جراثیم'' عناصر (Virus fighting antibodies) تشویشناک حد تک کم ہوجاتے ہیں۔

ہماری کسی بھی قسم کے ذہنی دباؤ سے نمٹنے کی صلاحیت کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ ہم پیچیدہ صورتِ حال پر کتنا قابو پاسکتے ہیں۔جانوروں میں ذہنی دباؤ پیدا کرنے والے عوامل سے نمٹنے کی صلاحیت بالکل نہیں ہوتی۔اس لئے وہ ان کا سدباب کرنے کے بجائے ان کے آگے سپر ڈال دیتے ہیں۔اس بات کو ثابت کرنے کے لئے چند مختلف اقسام کے جانوروں کو باندھ کر بجلی کے جھٹکے پہنچائے گئے۔ابتداء میں انہوں نے رہائی کے لئے کافی جدوجہد کی اور چیخ و پکار مچائی۔لیکن پھر فرار کا کوئی راستہ نہ پاکر ہمت ہاردی اور تمام کوششیں ترک کردیں۔اپنی شکست کے بعد وہ سکون سے بجلی کے جھٹکے برداشت کرتے رہے۔حتیٰ کہ جب انہیں رہائی کے لئے راستہ دیا گیا تو بھی وہ اپنی جگہ ساکت رہے اور فرار کی کوئی کوشش نہیں کی۔

اسی قسم کے ایک دوسرے تجربے میں چوہوں کے دو گروہوں کو بیک وقت یکساں مقدار میں ٹیومر پیدا کرنے والے خلیوں کے انجکشن لگائے گئے۔اس کے بعد ایک گروہ کو قابل برداشت جب کہ دوسرے کو برداشت سے زیادہ بجلی کے جھٹکے

KUTUBISTAN.BLOGSP

پہنچائے گئے بعدازاں جونتائج سامنے آئے انہوں نے ڈاکٹروں کے اندازوں کی توثیق کردی۔ جن چوہوں کو ناقابل برداشت بجلی کے جھٹکے پہنچائے گئے تھے، ان میں ٹیومر بڑھنے کا تناسب، قابل برداشت بجلی کے جھٹکوں والے گروپ کے مقابلے میں تقریباً دگنا تھا۔ بجلی کے جھٹکوں سے ان کے ذہنی دباؤ میں اضافہ ہوتا تھا جس سے ان کے جسم میں جراثیم کے خلاف مدافعتی خلیوں کی کمی واقع ہوگئی۔

نتیجتاً ٹیومرزدہ خلیوں کو آزادی سے بڑھنے کا موقع ملا اور انہوں نے دگنی رفتار سے صحت مند خلیوں کو بیمار کردیا۔

ایسا ہی ایک تجربہ جانوروں کے بعد انسانوں پر بھی کیا گیا۔ اس تجربے کے دوران دس صحت مند افراد کو ایک ایسے کمرے میں بند کردیا گیا جہاں تھوڑے تھوڑے فاصلے پر بڑے بڑے اسپیکر لگے ہوئے تھے۔ اسپیکروں سے صبح وشام تیز آواز میں ایک مخصوص آواز نکلتی رہتی تھی۔ کمرے میں داخل ہونے سے قبل ان دس افراد کو اسپیکروں پر چلنے والی آواز بند کرنے کا طریقہ کار بھی سمجھا دیا گیا تھا جو خاصا طویل اور پیچیدہ تھا۔ پہلے دن وہ افراد جب اس شور سے بہت زیادہ تنگ آگئے تو انہوں نے اسپیکروں کو سمجھائے گئے طویل طریقہ استعمال کرکے بند کردیا۔ لیکن دوسرے دن وہ ایسا نہ کرسکے۔ اسپیکر بند کرنے کا طریقہ ان کے ذہنوں سے نکل چکا تھا۔ وہ اس ترتیب کو یاد نہ کرسکے جو انہیں سمجھائی گئی تھی۔ سائنسدانوں نے واقع ہونے والی اس دماغی کمزوری کا تعلق بھی ذہنی دباؤ یا ہیجان سے جوڑا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ پہلے دن دس افراد میں ذہنی دباؤ کی شدت دوسرے دن کے مقابلے میں نسبتاً کم تھی اور اس شدت میں اسپیکر بند کرنے کے بعد مزید کمی ہوگئی۔ لیکن دوسرے دن، جب وہ اسپیکر بند کرنے میں کامیاب نہ ہوسکے تو انہوں نے اپنے آپ کو زیادہ مایوس بے یارومددگار،

KUTUBISTAN.BLOGSP

ناخوش اور دباؤ کے تحت محسوس کیا۔ انہیں کیفیات نے ان کے ذہنی دباؤ میں اس قدر اضافہ کر دیا کہ تجربہ ختم ہونے کے پینتالیس منٹ بعد بھی وہ اپنے آپ کو معمول کی حالت پر نہ لا سکے اور بہت دیر تک اپنے اوپر شدید اعصابی اور ذہنی دباؤ محسوس کرتے رہے۔ اس انتہائی کیفیت کی بنیادی وجہ ایڈرنالین اور ینڈ ریگور ٹیکوٹرا ایک نامی غدودوں کی خارج کردہ رطوبتیں تھیں جن کی بڑی مقدار نے ان کے جسم میں بہت دیر تک ابتری مچائے رکھی تھی۔ یاد رہے کہ ایڈرنالین وہی غدود ہے جو ہنگامی حالات میں رطوبتیں خارج کر کے انسان کو ان سے نمٹنے کے قابل بناتا ہے اور جن کی زیادتی امراض قلب، ٹیومر اور کینسر پر منتج ہوتی ہے۔

ذہنی دباؤ سے متاثر ہو جانے والے افراد

سائنسدانوں نے موجودہ ترقی یافتہ دور میں صرف جراثیم کو ہی انسانی صحت کا دشمن قرار نہیں دیا بلکہ وہ کہتے ہیں کہ بعض اوقات انسان خود بھی اپنا دشمن ہو جاتا ہے۔ منفی سوچیں اور خود ساختہ ذہنی دباؤ اسی سلسلے کی ایک مثال ہے۔ انسان کا مخصوص رویہ اور طرزِ عمل متعدد بیماریوں کو مضبوط بنیادیں فراہم کرتا ہے۔ ماہرین نے مخصوص ردعمل کے تحت لاحق ہونے والے کئی عوارض دریافت کیے ہیں اور تحقیقات بتاتی ہیں کہ بہت زیادہ جارحانہ..... بغض پر مبنی رویہ دل کے امراض کے خطرات کو کئی گناہ زیادہ کر دیتا ہے۔ اس قسم کا شدید رویہ رکھنے والوں کو دل کی بیماریاں زیادہ لاحق ہوتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اب ڈاکٹر دل کے مریضوں کو ذہنی دباؤ سے دور رہنے کا مشورہ دیتے نظر آ رہے

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

ہیں اور مریض کو یہ بتانے میں قطعی نہیں ہچکچاتے کہ ہر معاملے میں شدید رویہ دل کے ساتھ شدید ناانصافیاں کرتا ہے اور اسے لے ڈوبتا ہے۔ بعض تو یہ بھی کہتے ہیں کہ دل کے امراض کا سب سے بڑا سبب یہی شدید رویہ ہے۔

دوسری طرف ہر موقع پر اپنے آپ کو ذہنی دباؤ کے مطابق ڈھالینا اور خود کو اس کا عادی بنالینا بھی کچھ زیادہ سودمند نہیں ہے۔ امریکی کینسر انسٹی ٹیوٹ کے مطابق پچھتر فیصد خواتین جو اپنے آپ پر جبر کرتی رہتی ہیں اور اپنے جذبات دوسروں سے پوشیدہ رکھتی ہیں، ٹیومر سے متاثر ہونے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ یا ان میں دماغی کینسر کے زیادہ خلیے پائے جاتے ہیں۔ اس کے برعکس وہ خواتین جو اپنے غم وغصہ اور جارحانہ جذبات کا کھلم کھلا اظہار کرتی ہیں۔ ان میں کینسر کو رد کرنے والے خلیوں کا تناسب پہلی قسم کی خواتین سے کہیں زیادہ ہوتا ہے۔

آزادی اور خود مختاری اور اظہار رائے اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے۔ یہ سب انسان کو کھلی فضا میں زندہ رہنے کے مواقع فراہم کرتے ہیں اسے پسند کا اختیار دیتے ہیں اور مرضی کا ماحول قبول کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔ ان کی بدولت وہ اپنے جذبات کے اظہار کا راستہ دریافت کرتا ہے اور پریشانیوں سے مبرا زندگی گزار کر بیماریوں سے بھی کافی حد تک قدرتی طور پر پاک ہو جاتا ہے۔

تازہ ترین تحقیقات سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ وہ افراد جن میں بیک وقت کئی شخصیتیں پرورش پا رہی ہوں، خود اپنی شخصیت کے کسی ایک پہلو یا جذبات سے بھی بیمار پڑ سکتے ہیں۔

آپ نے ایسے کئی لوگوں کو دیکھا ہوگا کہ وہ جان بوجھ کر جرم کرتے ہیں۔ پھر اپنے کیے پر پشیمان ہوتے ہیں۔ عمل ایک کرتے ہیں مگر اعتقاد دوسرے پر رکھتے ہیں۔

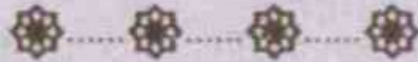
KUTUBISTAN.BLOGSPOT

ان میں ہر وقت "ہاں" اور نہیں کی جنگ جاری رہتی ہے اور یہ کسی بھی حالت میں کیے گئے ایک عمل اور فیصلے سے مطمئن نہیں ہوتے ماہرین نفسیات کے مطابق ایسے لوگوں کی جسمانی حالت میں اس وقت زبردست تغیر رونما ہوتا ہے۔ جب مختلف شخصیتیں بیک وقت ان پر قبضہ کرنے کی کوشش کرتی ہیں۔ ایسی حالت میں ان پر اعصابی دباؤ، تشنج، مرگی اور مختلف اقسام کی الرجی کے حملے ہو سکتے ہیں۔ علاوہ مانوس رنگوں کی پہچان کا ختم ہونا اور جلدی امراض بھی متوقع رہتے ہیں۔ مختلف شخصیتوں کی اس جنگ کے دوران، ایک شخص کئی حالتوں سے گزرتا ہے اور اس پر مختلف کیفیات گزرتی ہیں۔ حتیٰ کہ آخر میں اس کی کوئی ایک شخصیت دوسری تمام شخصیتوں پر حاوی ہو جاتی ہے۔ جب کہ دیگر شخصیتیں تھوڑے عرصے کے لئے پس منظر میں دب جاتی ہیں۔ ایک شخصیت سے دوسری کی طرف تبدیلی کے عمل کے دوران فرد کے مزاج اور عادات میں حیرت انگیز تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں جس کے بعد وہ اس کی طرف متوجہ ہو جاتا ہے۔ مثلاً اگر وہ بے تحاشا سگریٹ نوشی کرتا ہے تو شخصیت میں تبدیلی کے بعد اسے سگریٹ سے نفرت ہو جائے گی اور وہ اس کے دھوئیں تک سے بچنے کی کوشش کرے گا۔ اگر اسے بچپن سے ہی کریلوں سے نفرت تھی تو وہ تبدیلی کے بعد، صبح و شام کریلوں کی فرمائش کرے گا۔

کریلوں کا حلوہ، کریلوں کا اچار، کریلوں کا قورمہ اسے دنیا میں کریلوں سے زیادہ فرحت بخش شے ہی نظر نہیں آئے گی عام طور پر ہم ایسے رویہ کو موڈ کا بدلنا کہتے ہیں۔ جب کہ درحقیقت یہ ایک بہت بڑے ذہنی انقلاب کے اثرات ہوتے ہیں جس میں فرد کی پوری ذہنی کایا پلٹ جاتی ہے اور پچھلی شخصیت کے معمولی سے نشانات بھی نہیں ملتے۔ شخصیت کی یہ تبدیلی ذہنی دباؤ کے تحت ہی عمل میں آتی ہے۔ انسان جب اپنی شخصیت کے کسی ایک پہلو سے مطمئن نہیں ہوتا تو دوسرا اختیار کرنے کی کوشش کرتا

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

ہے اور یہ چیز اس کی ذہنی کشمکش اور دباؤ میں اضافہ کر دیتی ہے۔

مختلف شخصیتوں والے افراد کی صرف اندرونی رسائی ایک ہی جیسی نہیں ہوتی، ان کی باہر کی دنیا کو دیکھنے کی صلاحیت بھی یکساں ہوتی ہے۔ ماہرین چشم کی جانب سے جاری کی گئی ایک تازہ ترین تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ دنیا میں ہر فرد کی آنکھوں کی ساخت مختلف ہوتی ہے۔ ان کی جسم، اندرونی بناوٹ اور نظری صلاحیتوں میں فرق ہوتا ہے۔ لیکن کئی شخصیتیں رکھنے والے افراد اس کلیہ سے مبرا ہوتے ہیں اور ان کی آنکھوں میں کوئی فرق نہیں پایا جاتا۔ اوپر بیان کیے گئے عناصر ان کی آنکھوں میں ایک جیسے ہوتے ہیں۔ ان میں آنکھوں کی ساخت، جسم، نقائص خوبیاں اور نظری صلاحیتیں تقریباً یکساں ہوتی ہیں۔ شاید وہ سب کو ایک ہی آنکھ سے دیکھتے ہیں۔

دباؤ میں دماغ کا کردار

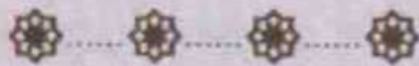
ایک عام ذہنی معیار رکھنے والے فرد کے لئے یہ سائنسی حقیقت ہضم کرنا نسبتاً دشوار امر ہے کہ اس کا اپنی بیوی کی طرف محبت سے دیکھنا خود اس کے جسم میں کیسی کیسی کیمیائی تبدیلیاں واقع کر دیتا ہے، جب کہ خود اس نے سوائے ایک فطری جذبے کے کچھ بھی محسوس نہیں کیا۔ لیکن سائنسدان کہتے ہیں کہ کسی بھی قسم کا جذبہ اور احساس، جسم میں کئی طرح کی سرگرمیاں شروع کر سکتا ہے اور جذباتی حالت کے اعتبار سے انسانی دماغ پچاس سے بھی زیادہ کیمیائی مرکبات جنہیں نیوروپیپٹائڈز (Neuropeptides) کہتے ہیں، پیدا کر سکتا ہے۔ اس کی سب سے واضح اور سہل مثال اینڈروفنز

KUTUBISTAN.BLOGSP

(Endrophins) کی ہے۔ دماغ میں یہ کیمیائی مرکب جان توڑ محنت اور ورزش کے بعد جسم کو سکون پہنچانے کے لئے تیار ہوتا ہے، جس میں خواب آور ادویات کی سی خصوصیات ہوتی ہیں۔ بھاگ دوڑ کرنے والوں میں، اتھلیٹس کے جسموں میں اس مرکب کی مقدار نسبتاً زیادہ پائی جاتی ہے۔

لیکن سوال، ذہنی دباؤ اور بیماریوں میں تعلق کا پیدا ہوتا ہے۔ آخر ذہنی دباؤ کی حالت میں بیماریاں کیسے لاحق ہو جاتی ہیں؟ انسانی دماغ اور بدن کے درمیان یہ عمل بیماریوں کے خلاف اندرونی مدافعتی نظام کو آخر بھلا کیوں کر اور کس طرح متاثر کرتا ہے؟ ماہرین ان سوالات کا جواب یوں دیتے ہیں کہ انسانی جسم میں چھوٹے چھوٹے جراثیم اور دیگر مضر صحت عناصر مستقل داخل ہوتے رہتے ہیں۔ اگر ان عناصر کو خون کے ساتھ آزادانہ گردش کی اجازت دے دی جائے تو جسم بیماریوں کی ایک مستقل آماجگاہ بن کر رہ جائے۔ لہٰذا قدرت نے ان کے خلاف بدن میں اندرونی طور پر ایک حفاظتی نظام قائم کر دیا ہے۔ جس میں دماغ اور بدن میں موجود سفید خلیے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ دونوں اپنے باہمی عمل سے مضر صحت عناصر کا راستہ روکتے ہیں، انہیں تباہ کرتے ہیں اور پھر بدن سے باہر لے جانے میں معاونت کرتے ہیں۔ یوں سمجھئے کہ جوں ہی جسم میں کوئی شر پسند خطرناک ارادے لے کر داخل ہوتا ہے بدن کے حفاظتی نظام کا الارم بجنے لگتا ہے اور دماغ کو فوراً ہی اطلاع مل جاتی ہے کہ فلاں جگہ پر ایک تخریب کار نقصان پہنچانے کے لئے تیار بیٹھا ہے۔ لہٰذا اس کا فوراً سدباب کیا جائے۔ اس طلاع کے جواب میں دماغ متعلقہ غدود کو فوری کارروائی کے احکامات بھیجتا ہے۔ جس کے بعد وہ غدود کیمیائی مادے خارج کر کے اس تخریب کار کو موت کے گھاٹ اتار دیتا ہے۔ یہ سارا عمل لمحوں کا محتاج ہوتا ہے۔ لیکن ساتھ ہی ساتھ زندگی اور صحت کے لئے بنیادی بھی

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

ہے۔ ذہنی دباؤ اور پریشانی کی حالت میں دماغ کو مضر صحت عنصر کی جسم میں موجودگی سے متعلق اطلاع بہت دیر سے ملتی ہے، جس کے بعد اسے کارروائی کرنے کا وقت بہت کم ملتا ہے اور اس عرصے میں شر پسند اپنا کام کر گزرتا ہے۔ یعنی جسم کو بیماری کے لئے تیار کر دیتا ہے۔ علاوہ ازیں ذہنی دباؤ کی حالت میں دماغ سے خود بخود بغیر کسی اطلاع اور مقصد کے کیمیائی مرکبات کا اخراج ہوتا رہتا ہے۔ جو آہستہ آہستہ جسم میں جمع ہوتے رہتے ہیں اور جسم تھوڑے ہی عرصے میں ان کا عادی بن جاتا ہے۔ ایسی صورت حال میں اگر کوئی مضر صحت عنصر جسم میں داخل ہو جائے تو دماغ تو مطلوبہ مرکب فوراً ہی مہیا کر دے گا لیکن جسم مدافعتی عمل میں بھرپور حصہ لینے کے قابل نہیں ہوگا اور مضر صحت عنصر بلا روک ٹوک آزادانہ خون کے ساتھ گردش کرتا رہے گا۔ غرض دونوں طرح کی صورت حال میں، جسم میں بیماریوں کے خلاف، مدافعتی عمل تقریباً نہ ہونے کے برابر رہ جاتا ہے اور بیماریوں کا تناسب بڑھ جاتا ہے۔

مثبت خیالات کی قوت

اگر منفی سوچوں سے انسان بیمار ہو جاتا ہے تو کیا مثبت اور تعمیری خیالات اس کی صحت بہتر کر سکتے ہیں؟ یہ سوال ایسا ہی ہے جیسے کوئی پوچھے کہ جی میں سگریٹ چھوڑ تو دیتا ہوں لیکن کیا اگلے دو مہینوں میں، کیا میں کسی نامور پہلوان کو پچھاڑ دوں گا؟ انسانی صحت کا تعلق صرف خیالات سے نہیں ہوتا بلکہ غذا، ماحول اور دیگر پہلو اس کا تعین کرتے ہیں۔ تاہم دیکھا گیا ہے کہ منفی خیالات جہاں صحت کو متاثر کرتے ہیں، وہاں

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

مثبت خیالات اس کی بیماریوں میں کمی کر سکتے ہیں۔ ماہرین اس سلسلے میں طے شدہ تصور (Gidedimmagenry) کے طریقے کو استعمال کرتے ہیں۔ تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ یہ طریقہ ایسے مریضوں کی حالت بہتر بنانے میں زبردست کامیابی سے ہمکنار ہوا ہے۔ جو اپنی صحت یابی سے تقریباً مایوس ہو چکے تھے۔ اس طریقے میں مریض کو پرسکون ماحول میں چت لٹا کر گہری گہری سانسیں لینے کا حکم دیا جاتا ہے۔ جب وہ مکمل طور پر اپنے آپ کو پرسکون محسوس کرنے لگتا ہے تو اسے اپنے جسم کے اندر ایک ایسا منظر دیکھنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ جس میں اس کے جسم میں موجود دفاعی خلیوں کی تعداد خود بخود دگنی ہوتی جارہی ہو ایک سے دو۔ دو سے چار چار سے آٹھ، سولہ، بتیس، یہاں تک کہ ان کی تعداد سیکڑوں تک پہنچ جائے۔ اس کا سارا جسم بیماری کے خلاف لڑنے والے خلیوں سے بھر جائے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ اس تصور نے تقریباً لاعلاج مریضوں کو مکمل شفا بخشی ہے اور متواتر تصور کے ذریعے بہت سی بیماریوں کو جڑ سے اکھاڑا بھی جا سکتا ہے۔

طے شدہ تصور کی مثالیں آپ آئے دن اخبارات میں پڑھتے رہتے ہیں۔ اس کے کرشموں یا معجزوں کو قوت ارادی سے تعبیر کیا جاتا ہے اور ایک بیمار فرد کی صحت یابی پر اس کی اہمیت کو پہاڑوں سے بھی بلند قرار دیا جاتا ہے۔ ابھی چند ہی دنوں پہلے اس کی ایک مثال ہمارے ملک کے ایک ٹی بی سینی ٹوریم میں بھی پیش آچکی ہے۔ یہاں ایک اٹھائیس سالہ نوجوان ٹی بی کے آخری مراحل میں تھا۔ ڈاکٹر اس کی موت کے بارے میں پر یقین تھے اور اس کی روز بروز گرتی ہوئی صحت کا گراف تمام شکوک وشبہات کو قوی تر کرتا جارہا تھا۔ مگر وہ نوجوان مرنا نہیں چاہتا تھا۔ اسے زندگی سے محبت تھی اور وہ اس کا بھر پور لطف حاصل کرنا چاہتا تھا۔ اس کی سمجھ میں نہیں آرہا تھا کہ وہ کیا کرے۔

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

موت کے آہستہ آہستہ بڑھتے ہوئے پنجے کو کسی طرح پیچھے دھکیل دے۔ اسی کشمکش اور خوف وہراس کے عالم میں ایک رات اس نے طے شدہ تصور، کا طریقہ آزمایا۔ اس رات سکون سے بستر پر لیٹ کر اس نے اپنے ذہن سے نہ تمام خدشات جھٹک دیئے اور صرف ایک ہی بات کو ذہن میں دہرانا شروع کیا۔

''مجھے زندہ رہنا ہے۔ میری بیماری کم ہو رہی ہے۔''

''میں زندہ رہوں گا۔''

''مجھے کوئی بیماری نہیں ہے۔''

''ڈاکٹر بکواس کرتے ہیں۔ میں نہیں مر سکتا۔''

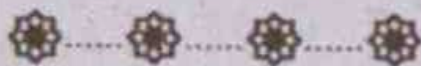
ساری رات وہ یہی باتیں دہراتا رہا، مگر کچھ نہ ہوا۔ اگلی صبح ڈاکٹر نے جو رپورٹ لکھی، اس میں نوجوان کی حالت نہ بہتر ہوئی تھی اور نہ مزید خراب۔ نوجوان نے دوسری رات پھر یہ عمل دہرایا۔ امید افزا خیالات اس کے ذہن میں گردش کرتے رہے۔ وہ زندگی کے متعلق سوچتا رہا۔ موت سے جنگ اس کے دماغ کی اسکرین پر چلتی رہی۔ حتیٰ کہ صبح اس نے موت کو میدان خیال میں شکست دے دی۔ صبح ڈاکٹر نے رپورٹ میں حیرت سے لکھا۔

''حالت...... تسلی بخش۔'' تیسری رات بھی یہی کچھ ہوا۔ پھر چوتھی، پانچویں، دس راتیں گزر گئیں۔ گیارہویں صبح ڈاکٹروں کا ایک پینل نوجوان کے بستر کو گھیرے میں لیے کھڑا تھا۔ ان سب کی آنکھوں میں بے یقینی تھی۔ وہ سب خوشی اور استعجاب سے بستر پر لیٹے ہوئے نوجوان کو دیکھ رہے تھے جس کی رپورٹ دن بدن بہتر ہوتی چلی جا رہی تھی۔ ان سب کے لئے یہ ناقابل یقین تھا میڈیکل سائنس کی تعلیم نے انہیں معجزوں پر یقین نہیں سکھایا تھا۔ مگر یہاں معجزہ خود ان کے سامنے ظہور پذیر ہو رہا تھا۔

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

دھیرے دھیرے وہ نوجوان حیرت انگیز طور پر صحت یاب ہو رہا تھا۔ اس نے اپنی صحت یابی کے راز سے کسی کو آگاہ نہیں کیا۔ بس مسکراتے ہوئے سب کو دیکھتا رہا۔ تاہم اس کا عمل خاموشی سے جاری تھا۔ یہاں تک کہ ایک صبح اس نے اپنی خاموشی کی مہر توڑ دی اس نے صبح اٹھ کر قلابازیاں لگائیں۔ دو مریضوں کو کھینچ کر بستر سے نیچے گرا دیا اور مالی پر پانی کی بالٹی الٹ دی۔

بعد ازاں اس نے ایک نازک اندام نرس کو گلاب کا پھول بھی مسکرا کر پیش کیا۔ آج کی صبح وہ بہت خوش تھا۔ آج اس کی ہسپتال سے چھٹی ہو رہی تھی۔ ڈاکٹر نے اپنی رپورٹ میں لکھا۔ ''ناقابل یقین مگر مکمل صحت یابی۔'' نوجوان گھر چلا گیا۔ ڈاکٹر کو معجزات پر یقین آ گیا۔

یہ معجزہ کسی اور کا نہیں، صرف خیال کی قوت کا مرہون منت تھا۔ نوجوان نے اپنے اندر کی قوتوں کو صدا دی اور انہوں نے اسے موت کے بھنور سے باہر کھینچ لیا۔ اگر اس واقعہ کا تجزیہ کیجئے تو معلوم ہوگا کہ جب نوجوان اپنی صحت گرتی جا رہی تھی۔ لیکن جوں ہی اس نے امید کا دامن تھاما اور ہمت باندھی۔ اس کی بیماری کا مکمل خاتمہ ہو گیا۔ اخبارات میں اس واقعے کا بڑا چرچا ہوا تھا۔ کچھ اسے ڈاکٹری علاج کہتے تھے، کچھ قوت ارادی، کچھ نے اسے تائید ایزدی جانا، جب کہ ماہرین نفسیات اسے، طے شدہ تصور کا جانفزا کیپسول کہتے ہیں، آپ کا کیا خیال ہے؟

ذہنی دباؤ سے کیسے نمٹا جائے

مغربی ممالک میں ذہنی دباؤ سے متعلق بڑھتی ہوئی تحقیقات اور تشویش نے عوام کے ساتھ ساتھ ڈاکٹروں کو بھی پریشان کر دیا ہے اور اب وہ اس سے نمٹنے کے نئے اور مؤثر طریقوں کی تلاش میں ہیں۔ اس سلسلے میں مختلف نکتہ ہائے نظر سامنے آئے ہیں۔

مثلاً بعض ڈاکٹروں کے مطابق متواتر جسمانی ورزش، چکنائی سے مبرا متوازن غذا کا استعمال سگریٹ، الکحل اور دیگر کیف اور ہیجان خیز، نشاط اشیاء سے پرہیز ذہنی دباؤ کو کم کرنے یا ختم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ لیکن بعض ڈاکٹروں کے نزدیک صرف یہ اقدامات ہی ذہنی دباؤ سے نمٹنے کے لئے کافی نہیں ہیں۔ بلکہ وہ انسان کی خود اعتمادی کو بنیادی بناتے ہوئے آرام، مراقبہ اور غور و فکر کو ذہنی دباؤ سے نجات کا راستہ بتاتے ہیں ان کے نزدیک مریضوں کا اپنے اوپر یقین اور بھروسہ، بڑھتے ہوئے بلڈ پریشر، خون میں شکر کی مقدار اور جسم کو آکسیجن کی مطلوبہ مقدار دل کی دھڑکن کم کر سکتا ہے۔ لیکن چند ڈاکٹر اسے بھی قابل قبول قرار نہیں دیتے اور کہتے ہیں کہ اس قسم کے عمل صرف سطحی طور پر ذہنی دباؤ میں کمی کرتے ہیں۔ ڈاکٹروں کا یہ تیسرا گروپ رویئے کی تبدیلی جیسے علاج پر یقین رکھتا ہے۔ یہ علاج انسان کی ذاتی تشخیص کی صورت میں ہی کامیاب رہتا ہے۔

اس طریقہ میں فرد کو ان عوامل اور صورت خاص کی نشاندہی کرنی پڑتی ہے۔ جن کے تحت جس طرح وہ اپنے ردِعمل کا مظاہرہ کرتا ہے، اسے وہ رویہ بھی تبدیل کرنا پڑتا ہے۔ مثلاً ایک شخص اگر لمبی قطار میں کھڑے ہونے سے گھبراتا ہے اور ذہنی دباؤ کا شکار

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

ہوجاتا ہے، تو یا تو وہ لمبی قطاروں میں ہی کھڑا ہونا چھوڑ دے یا اس رویہ کو تبدیل کرنے کی کوشش کرے جس کے تحت وہ اپنے آپ کو مضطرب پاتا ہے۔ اس گھبراہٹ اور اضطراب کو یوں دور کیا جاسکتا ہے کہ وہ اپنا ذہن صورت حال کی طرف سے ہٹالے یا دوسرے لوگوں کے متعلق سوچنے لگے جو آرام سے قطار میں کھڑے اپنی باری کا انتظار کررہے ہوں یا کوئی اور طریقہ اختیار کرلے۔ اس قسم کی توجہ کی تبدیلی ان افراد کے لئے بہت زیادہ سازگار ثابت ہوئی جو ہمہ وقت شدید ذہنی دباؤ کا شکار ہوکر دل کے مریض بن چکے تھے۔ ایسے لوگوں کو ہر معاملے کا مثبت پہلو دکھایا جاتا تھا اور اسے اختیار کرنے کی ترغیب دی جاتی تھی تا آنکہ انہوں نے اپنا رویہ مکمل طور پر تبدیل نہیں کرلیا۔

خیال کی قوت......ایک حقیقت

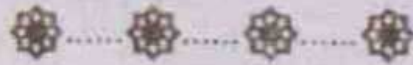
گرچہ "رویے کی تبدیلی" جیسا طرز علاج دیگر تمام طریقوں سے کامیاب ثابت ہوا ہے۔ پھر بھی اس میں کئی نقصانات ہیں اور ماہرین نے ابھی تک اس کی دریافتوں کو قبول نہیں کیا ہے وہ کہتے ہیں کہ کسی بھی شخص کا رویہ تبدیل کرنا آسان کام نہیں ہے۔ لیکن بصد کوشش ایسا کر بھی لیا جائے تو اس کے مریض پر برے اثرات مرتب ہوسکتے ہیں اور اس کے ذہنی دباؤ میں اضافہ بھی ہوسکتا ہے۔

دوسری طرف کسی انسان سے یہ کہنا کہ اپنی بیماری کا ذمے دار وہ خود ہے، اس کے لئے نامناسب رہتا ہے۔ اس سے ایک طرح کا احساس ندامت اور شرمندگی پیدا ہوتی ہے کہ شاید میں غلط سوچتا تھا، اس لئے مجھے کینسر ہوگیا یا مجھے پہلے ہی معلوم تھا کہ میں اپنی غلط اور منفی سوچوں کے ہاتھوں مارا جاؤں گا۔ مریض کو یہ الزام دینا کہ اس کی

سوچ ہی اس کی تباہی کی ذمہ دار ہے، کئی اعتبار سے نقصان دہ رہتا ہے اور اس الزام کو وہ اپنی خودی پر ایک بھرپور ضرب بھی تصور کر سکتا ہے۔ جس سے اس کا دباؤ کم ہونے کے بجائے مزید بڑھ سکتا ہے۔

لہٰذا ماہرین اس نظریے سے بھی پوری طرح متفق نہیں ہیں کہ مریض ہمیشہ اپنی بیمار سوچوں سے ہی بیمار ہوتا ہے۔ اس کی بیماری کی وجوہ...... کچھ اور بھی ہو سکتی ہیں۔ البتہ اس کا ذہنی دباؤ بیماری کو گھٹا یا بڑھا ضرور سکتا ہے۔

ذہنی دباؤ اور بیماریوں میں تعلق کو مزید واضح کرنے اور اس نظریے کو صحیح یا غلط ثابت کرنے کے لئے تحقیقات ابھی جاری ہیں۔ ہر نظریہ کی مانند اس کی حمایت میں بھی لوگ بولتے ہیں اور مخالف بھی یہاں موجود ہیں۔ لیکن ایک بات اپنی جگہ مسلم ہے کہ انسانی خیال کی قوت ایک حقیقت ہے، جسے جانا سکتا ہے۔ چاہے اس سے ذہنی دباؤ میں کمی ہو یا نہ ہو، یہ قوت طبی معاملات میں ڈاکٹروں کی بڑی حد تک معاونت کرتی ہے۔ دماغ ہر دور میں حاکم رہا ہے اور ہمیشہ رہے گا۔

❁......❁......❁......❁

دوسروں کو متاثر کیجئے!

ماہرین نفسیات کے خیال میں آپ کے اندر خوابیدہ صلاحتیں موجود ہیں جن سے کام لے کر آپ اپنے مدمقابل کو متاثر کر سکتے ہیں مسئلہ صرف ان خفتہ صلاحیتوں کو بیدار کرنے کا ہے۔

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

وہ اصول جنہیں اپنا کر اپنی خفتہ صلاحیتیں بیدار کی جا سکتی ہیں

اب سے چند برس پیشتر جرائم پیشہ افراد سے متعلق ٹی وی کے لئے ایک دستاویزی فلم بناتے ہوئے نیویارک شہر کے چند اوباش نوجوانوں سے ایک انٹرویو لیا۔ اس گروہ کا لیڈر سترہ سالہ ایک خود اعتماد نوجوان تھا جس کے دعویٰ کے مطابق وہ غنڈہ گردی کے ذریعہ ہفتہ میں پندرہ سوڈالر تک کما لیتا تھا۔ میں نے اس سے معلوم کرنا چاہا کہ وہ اپنے شکار کا انتخاب کس طرح کرتا ہے۔ اس نے بتایا کہ وہ ایسے آدمی کو تاکتا ہے جو تنہا ہو اور لڑکھڑاتے ہوئے قدموں سے سر جھکائے چلا جا رہا ہو، نظریں ملانے سے جھجکتا ہو اور مجھے دیکھ کر خوفزدہ ہو جاتا ہو۔ ایسا آدمی بہ آسانی شکار ہو جاتا ہے اور مزاحمت کئے بغیر پہلی ہی دھمکی میں اپنی جیب خالی کر دیتا ہے۔

میں نے اپنے بارے میں معلوم کرنا چاہا کہ کیا میں اس کے لئے ایک آسان شکار ثابت ہو سکتا ہوں؟

”جی نہیں، میں آپ سے ٹکرانے کی جرات نہیں کروں گا!

کیوں؟ میں نے پوچھا۔

”کمرے میں داخل ہوتے ہی آپ نے میری آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر مجھے دیکھا۔ پھر آپ نے میرے سراپا کا جائزہ لیتے ہوئے مجھے ایسی نظروں سے دیکھا گویا یہ فیصلہ کرنے کی کوشش کر رہے ہوں کہ لڑائی کی صورت میں کیا آپ مجھ پر حاوی ہو سکیں گے۔ اس قسم کے افراد مصیبت بن جاتے ہیں اور لینے کے دینے پڑ جاتے

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

ہیں۔ چند چنانچہ ایسے اشخاص سے بھڑنے میں احتیاط برتتا ہوں۔

اس ان پڑھ آوارہ نوجوان نے اپنی جبلی قوتوں کو بیدار کر کے اس بات کی صلاحیت پیدا کر لی تھی کہ مدمقابل کی جسمانی اور مدافعانہ کوششوں کا ایک نظر میں اندازہ کر کے فیصلہ کر لیتا تھا کہ آیا وہ اسے اپنا شکار بنائے یا نہیں۔

ماہرین نفسیات کی تحقیقی کاوشوں نے اس بات کی نشاندہی کی ہے کہ ہم کسی شخص سے ملاقات کرتے ہی صرف سات سیکنڈ کے قلیل عرصہ میں اس کا پورا تجزیہ کر ڈالتے ہیں اور اپنے ذہن میں اس کے متعلق ایک تاثر قائم کر لیتے ہیں اس عمل کو گویائی کی ضرورت نہیں پڑتی۔ بلکہ دماغی لہریں یہ کام انجام دیتی ہیں۔ ارادتاً یا غیر ارادی طور پر ایک دوسرے کے متعلق جذبات کے بتادے کا ذریعہ ہماری آنکھیں، چہرہ، جسم اور رویہ قرار دیا جا سکتا ہے۔ اس تجزیہ کے ساتھ ہی ہمارے ذہن میں ایک دوسرے کے لئے جذباتی تعلقات قائم کرنے کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ عمل اور ردعمل کے اس نتیجے میں ہمارے دل میں مدمقابل کے لئے محبت، رحم یا خوف کے جذبات پیدا ہو سکتے ہیں اور یہی اولین تاثرات دائمی بن جاتے ہیں۔

مثال کے طور پر آپ اپنی کامیاب اور یادگار ملاقاتوں کے کسی سلسلے کو یاد کریں، اپنی بیوی سے ہونے والی پہلی ملاقات، نوکری کے سلسلے میں کوئی انٹرویو یا کسی اجنبی سے کوئی تاریخی ملاقات، اپنے ذہن پر زور دے کر پہلے سات سیکنڈوں میں پیدا ہونے والے تاثرات پر دوبارہ غور کریں۔ اس وقت آپ نے کیا محسوس کیا تھا اور اس وقت ذہن میں کس قسم کے خیالات پیدا ہوئے تھے؟ آپ نے اپنے مدمقابل کے بارے میں کیا تاثرات قائم کئے تھے اور آپ کے خیال میں اس نے آپ کے بارے میں کیا رائے قائم کی تھی؟

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

خود آپ کی شخصیت آپ کی آئینہ دار ہے

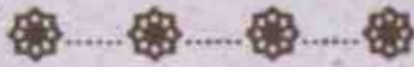
گزشتہ پچیس برسوں میں مجھے ہزاروں ایسے افراد سے ملاقات کرنے اور ان کے ساتھ کام کرنے کا موقع ملتا رہا ہے، جو کامیاب زندگی گزارنے کے خواہاں تھے۔ یہ افراد مختلف پیشوں سے متعلق تھے، جن میں تاجر، صنعت کار، انتظامی امور کے ماہرین، فلمی صنعت سے وابستہ افراد، سیاسی شخصیات اور دیگر علیحدہ شخصیات تھیں لیکن منزل ایک ہی تھی یعنی اپنے پیشے میں کامیابیاں حاصل کرنے کی خواہش۔ میں نے ہر طرح ان کی مدد کی۔ ان کی شخصیت کو نکھارا اور انہیں مرعوب کن بنایا، عملی میدان میں جارحانہ طرزِ تکلم اختیار کرنا سکھایا اور اپنے خیالات کے اظہار کی صلاحیت کو بہتر بنا کر مدمقابل کو قائل کرنے اور اسے متاثر کرنے کے گر بتائے۔ اس تمام تربیت کا صرف ایک ہی اصول تھا۔ یعنی آپ کی پوری شخصیت ایک پیغام ہے۔ ایسا پیغام جو صرف سات سیکنڈ کی قلیل مدت میں سامنے والے کو مرعوب کر سکتا ہے اور آپ کی شخصیت کے متعلق قائم ہونے والا پہلا تاثر بعد کی پوری گفتگو پر محیط رہتا ہے۔

اگر آپ اپنی اعلیٰ صلاحیتوں کا اظہار کریں گے تو آپ کے ساتھی آپ کے گرد جمع رہیں گے۔ اور آپ کے ساتھ تعاون کرنے کی خواہش مند رہیں گے۔ آپ اپنی صلاحیتوں کا خود جائزہ لیں۔ اس میں آپ کی ظاہرہ شخصیت، لباس کی تراش، خراش، جسمانی توانائی، گفتگو کرنے کا انداز اور رفتار، آواز کی ملائمت اور کرختگی، اونچی آواز میں یا مدھم لہجے میں بات کرنے کی عادت، جذبات کے اظہار کا طریقہ، انداز تخاطب، آنکھوں سے جذبات کا اظہار اور دوسروں کی دلچسپیوں کو اپنی طرف مرکوز

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

کرنے کی صلاحیت سب ہی کچھ شامل ہے۔ آپ کا مخاطب آپ کے بارے میں جو بھی تاثر قائم کرے گا وہ آپ کی ذاتی خصوصیات پر مبنی ہوگا۔

آپ اپنی زندگی کے ایسے مواقع یاد کریں جب آپ نے اپنے خیال میں مخاطب پر بہترین تاثر قائم کیا تھا۔ سوچیں کہ آپ کے کس عمل نے آپ کو کامیابی سے ہمکنار کیا تھا۔ مجھے یقین ہے کہ آپ کے ذہن میں یہ باتیں آئیں گی۔ آپ جو کچھ کہہ رہے تھے اس پر سنجیدگی سے یقین بھی رکھتے تھے۔

آپ جس موضوع پر بات کر رہے تھے اس پر آپ کو عبور حاصل تھا اور آپ اپنی گفتگو میں اس قدر محو ہو گئے تھے کہ اپنی ذات کو بھی فراموش کر دیا تھا۔

حسن شخصیت

انسان کا حقیقی حسن، اس کی شکل وصورت میں نہیں۔ اس کے حسن کردار میں ہے اس کی شخصیت کی دلکشی حسن اخلاق میں ہے اور اس کی ہر دلعزیزی کا راز حسن اطوار میں ہے۔ مشہور فلسفی ایمرسن نے کہا تھا کہ بد اخلاق لوگوں کے ساتھ خوش اخلاقی سے پیش آنے کی صلاحیت انسان کا حقیقی حسن کردار ہے۔

شخصیت کو دلکش اور جاذب نظر بنانے کے لئے آپ کتنی محنت اور تگ ودو کرتی ہیں۔ بہترین لباس کا اہتمام چہرے کو میک اپ کے ذریعہ حسین تر بنانے کی کوشش، بالوں کو نت نئے انداز میں سنوارنے کی فکر، جسم کو پرکشش بنانے کا اہتمام غرضیکہ وہ تمام ذرائع تلاش کرتی ہیں جو آپ کی ظاہری شخصیت کو ہر طرح سے دلکش اور دلفریب بنا دے۔

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

لیکن کیا اتنے بہت سارے اہتمام کے بعد بھی آپ دوسروں کی نظر میں دلکش بن جاتی ہیں؟ کیا اس کے بعد آپ ہر دلعزیز ہو جاتی ہیں؟

اس کا جواب بڑی دیانتداری کے ساتھ تلاش کیجئے جو یقیناً نفی میں ہوگا۔

بیشک چہرے کی جاذبیت، خوش لباسی اور بناؤ سنگھار آپ کی دلکشی کا ایک حصہ ہیں، لیکن جس طرح حسین تر پھول خوشبو کے بغیر کسی کی نگاہ میں نہیں چڑھتا اسی طرح ظاہری حسن بغیر حسن اخلاق کے کبھی دلکشی کا مرکز نہیں بنتا۔

جتنی فکر آپ میک آپ کے لئے کرتی ہیں، جتنی محنت آپ بناؤ سنگھار کے لئے کرتی ہیں اور جتنا اہتمام آپ لباس کی خوبصورتی کے لئے کرتی ہیں اگر اس کی نصف توجہ آپ اپنے اخلاق و اطوار کو دلکش بنانے کے لئے کریں تو ہر دلعزیزی خود آپ کے جلو میں چلنے لگے۔

اگر آپ اپنے گردوپیش پر نگاہ ڈالیں اور دنیا کی نامور خواتین کے حالات زندگی کا مطالعہ کریں تو یہ دیکھ کر حیران ہوں گی کہ ان میں بیشتر شکل وصورت کے اعتبار سے کسی غیر معمولی حسن کی مالک نہیں تھیں بلکہ میری اور آپ کی طرح عام خدوخال کی مالک تھیں۔

دلکش شخصیت اور ہر دلعزیزی حاصل کرنے کے لئے یہ بات ہمیشہ یاد رکھیے کہ سادگی سب سے بڑا حسن ہے، جو خواتین و لڑکیاں اپنی شکل وصورت، رنگ اور قد وقامت کی بنا پر خود کو کمتر تصور کر کے اس لئے پریشان رہتی ہیں کہ شخصیت کو دلکش کیسے بنایا جائے ان کو یاد رکھنا چاہیئے کہ شخصیت صرف شکل وصورت کا نام نہیں، اس میں، اطوار اخلاق، ذہانت، سمجھ بوجھ، لباس اور آراستگی زبان اور لہجہ سب کچھ شامل ہوتا ہے، اس لئے جب ہم دلکش اور ہر دلعزیز شخصیت کی بات کرتے ہیں تو اس سے صرف شکل وصورت کا حسن مراد نہیں ہوتا۔

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

آپ کی دلکش شخصیت آپ کا سب سے قیمتی اثاثہ ہوتی ہے، اس کی تعمیر خود آپ کے اپنے اختیار میں ہوتی ہے۔

اب آیئے شخصیت کی دلکشی اور ہر دلعزیزی کے چند اصولوں اور پہلوؤں پر نظر ڈالیں۔

آپ کی شخصیت ہمیشہ تر و تازہ رہنی چاہیئے!

صفائی اور تازگی آپ کے جسم، بالوں، آنکھوں اور لباس سے عیاں ہونی چاہیئے۔ مرجھائی ہوئی اور پریشان حال شخصیت کسی کو متاثر نہیں کرتی، خوش و خرم، مسکراتی اور چہکتی، پاک و صاف شگفتہ شخصیت بے پناہ کشش رکھتی ہے اور یہ پاکیزگی اور شگفتگی صرف باہر نہیں اپنے گھر میں بھی ضروری ہے۔

عورت خواہ کنواری ہو یا شادی شدہ، اس کی دلکشی ہنستی مسکراتی و صاف ستھری شخصیت میں ہے۔ لباس خواہ کیسا ہو صاف و ستھرا ہونا چاہیئے اور ان کو سلیقے سے پہننا چاہیئے اور ان کو سلیقے سے پہننا چاہیئے، بال صاف بھی ہوں اور سنوارے ہوئے بھی، ناخن صاف اور تراشے ہوئے، جسم پاکیزہ اور مہکتا ہوا، بناؤ سنگھار میں سادگی ہو غیر معمولی نمائش نہیں۔

چہرے پہ سکون و شگفتگی ہو، چڑچڑا پن، غصہ اور ناک چڑھی شخصیت سارے حسن کو زائل کر دیتی ہے۔ مسکراتا اور مطمئن چہرہ مقناطیسی کشش پیدا کرتا ہے، دانت صاف ہونا ضروری ہیں اور آنکھوں میں بھی تر و تازگی صفائی سے آتی ہے، ان چند

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

باتوں پر توجہ دی جائے تو شکل وصورت خواہ کیسی ہو آپ کا سراپا دلکش بن جاتا ہے۔

کسی بھی محفل میں جائیں جسم ولباس کو مرکز توجہ نہ بنائیں

آپ کی شخصیت کی تمام تر دلکشی اس وقت زائل ہو جاتی ہے جب آپ کسی محفل میں جا کر اپنی ساری توجہ جسم ولباس کی نمائش پر مرکوز کر دیتی ہیں، بار بار لباس درست کرنا، رومال سے چہرہ صاف کرنا اور مسلسل اپنا میک اپ درست کرنا یا جسم اور چال ڈھال کو اس طرح دیکھتے رہنا جیسے نمائش مقصود ہو آپ کی ساری دلکشی کو زائل کر دیتا ہے۔ خود احساسی اور خود نمائی برے اطوار میں شمار ہوتی ہے۔

جب بھی کسی محفل، دعوت یا تقریب میں جائیں جو کچھ بناؤ سنگھار کرنا ہے گھر پر کر لیجیے، جب دوسروں کے درمیان پہنچ جائیں تو پھر اس جانب توجہ دینا چھوڑ دیجیے، اپنی ذات اور اپنے لباس کے بجائے دوسروں کی ذات پر توجہ دیجیے، ان کو دلچسپی کا مرکز بنایئے۔ گردوپیش میں دلچسپی لیجیے، ہر فرد ستائش اور توجہ کا آرزومند ہوتا ہے، آپ ان کی اس آرزو کو پورا کر دیں تو خود مرکز نگاہ بن جائیں گی۔

اپنی تمام تر توجہ اہل محفل پر دیجیے

بہت سی سمجھدار خواتین بھی اس اصول کو فراموش کر دیتی ہیں۔ وہ اپنی ذات، اپنے تجربات اور اپنے خیالات کو گفتگو کا موضوع بنا لیتی ہیں اور دوسروں کو اپنے بارے

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

میں کچھ کہنے کا موقع ہی نہیں دیتی ہیں، یہ ایک ایسی ناپسندیدہ عادت ہے جو آپ کی شخصیت کا سارا حسن ختم کر دیتی ہے۔

بہتر طریقہ یہ ہے کہ دوسروں کو بات کرنے کا زیادہ سے زیادہ موقع دیجئے، جب وہ اپنی رائے کا اظہار کر لیں تو مختصراً اپنا خیال بھی ظاہر کر دیجئے، دوسروں کی بات جتنی توجہ اور دلچسپی سے سنی جائے اتنا ہی وہ آپ کو پسند کرنے لگیں گے، دوسروں کے دل میں جگہ حاصل کرنے کا یہ بہترین طریقہ ہے۔

زندگی سے پیار کا انداز اپنایئے

زندگی کو زندہ دلی کا نام دیا گیا ہے۔ جو بھی رونق محفل بننا چاہے اسے یہ اصول اپنانا ہوگا۔ زندہ دل لوگ ہر سمت مسرتیں بکھیرتے ہیں اور یہی سبب ہے کہ ہر جگہ ہر دلعزیز ہوتے ہیں، زندگی سے پیار کرنا سیکھیے یعنی اسے ہنستے کھیلتے بسر کرنے کا انداز اپنایئے، مسکراتے چہروں میں بے پناہ کشش ہوتی ہے۔ روتے بسورتے اور زندگی کا شکوہ کرتے لوگوں سے لوگ بیزار رہتے ہیں۔ دنیا میں کون ہے جسے دکھ درد اور مسائل کا سامنا نہیں، لیکن بعض خواتین کی عادت ہوتی ہے کہ ہر محفل میں اپنا دکھڑا رونے بیٹھ جاتی ہیں ایسی خواتین سے سب دور بھاگتی ہیں، خود آپ بھی۔ لیکن آپ اپنی بات کرنے بیٹھتی ہیں تو اس کمزوری کو بھول جاتی ہیں، یاد رکھیے کہ دنیا ہمدردی اور محبت کی بھوکی ہے آپ دوسروں کے دکھ درد اور ان کی بات توجہ سے سن کر اور ان کو محبت سے مشورے دیکر ہلکا کر سکتی ہیں۔

آپ کو سب سے زیادہ غیر مقبول بنانے والی چیز اپنی برتری کا اظہار اور دوسروں پر تنقید کرنے کی عادت ہے۔

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

بعض خواتین ہر محفل میں یہی دو کام کرتی ہیں اور اپنی شخصیت کو ناپسندیدہ بنا لیتی ہیں، ایسی خواتین کا کوئی بھی دوست نہیں ہوتا۔ آئندہ اس بات کو یاد رکھئے، جہاں بھی جایئے جس سے بھی ملیئے، اس کی ذات، اس کے لباس اور اس کی اچھی باتوں کی ستائش میں فراخدلی سے کام لیجئے، اس کی ہمت افزائی کیجئے اور اس سے اپنائیت کا سلوک کیجئے۔ ہر دلعزیزی کا یہ بہترین اصول ہے۔

اپنے برتاؤ اور طرزِ عمل کو دلپسند اور خوشگوار بنایئے

لوگوں سے ملنے جلنے کا انداز مہذب اور شائستہ ہونا چاہیئے لیکن اس میں تصنع اور بناوٹ بالکل نہ ہو ممکن ہے آپ کو احساس نہ ہو لیکن بناوٹ کو لوگ فوراً محسوس کر لیتے ہیں اس لئے اپنے اندر شائستگی اور تہذیب پیدا کیجئے تاکہ قدرتی طور پر طرزِ عمل خوشگوار بن جائے۔ بہت زیادہ پر تکلف انداز مصنوعی محسوس ہوتا ہے اور حد سے زیادہ بے تکلفی بھی پسند نہیں کی جاتی۔ ہمیشہ میانہ روی کو اپنانے کی کوشش کیجئے۔

کچھ لوگ اجنبی ماحول میں بھی بہت جلد گھل مل جاتے ہیں اور بعض اپنے ماحول میں بھی اجنبی ہوتے ہیں، ظاہر ہے گھل مل جانے کی صلاحیت ان کو ہر دل عزیز بناتی ہے۔ اخلاق ایک ایسا حسن ہے کہ اجنبی کو بھی دوست بنا دیتا ہے۔ شائستگی شخصیت کو جاذب نظر بناتی ہے اور خوش مزاجی آپ کے لئے لوگوں کے دلوں میں جگہ پیدا کرتی ہے۔

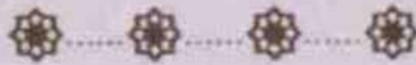
آواز اور لب و لہجے میں دلکشی پیدا کیجئے!

آپ کی آواز شخصیت کا مؤثر ترین اثاثہ ہوتی ہے، اس کو دلکش بنا کر پوری

KUTUBISTAN.BLOGSP

شخصیت کو خوبصورتی عطا کی جاتی سکتی ہے۔

نرم لب ولہجہ ایک ایسا سنہرا اصول ہے جو آپ کو ہر بزم میں قبولیت بخش سکتا ہے۔ آواز کا جادو بڑا اثر انگیز ہوتا ہے۔ سخت وترش، طنز اور نخوت بھرا لہجہ انسان کے تمام اوصاف کو زائل کر دیتا ہے۔ اس کے برخلاف میٹھا اور نرم لب ولہجہ آپ کو ہر بزم کی رونق بنا دیتا ہے، اس میں ہمدردی اور محبت بھی شامل کر دیجئے تو آپ ایسی کشش کی مالک بن جائیں گی جو آپ کی شخصیت کو ہر محفل میں مقبول بنا دے گی۔

آواز اور لب ولہجے میں مٹھاس پیدا کرنا کوئی دشوار بات نہیں صرف تھوڑی سی توجہ اور مشق کی ضرورت ہے۔ آپ کسی بھی بات کو نرم و مؤثر لہجے میں کہہ کر زیادہ کامیابی حاصل کر سکتی ہیں۔ خواہ وشکایت ہی کیوں نہ ہو، اچھی بات اگر سخت اور ترش لہجے میں کہی جائے تو اپنا اثر کھو دیتی ہے۔ اس لئے آواز کے جادو کو پیدا کرنا آپ کے اپنے اختیار کی بات ہے۔

دل میں محبت اور ہمدردی کا جذبہ پیدا کیجئے

زندگی کا یہ مسلمہ اصول ہے کہ کچھ دیے بغیر حاصل بھی کچھ نہیں ہوتا۔ محبت آپ کو محبت دیتی ہے ہمدردی آپ کو قبولیت عطا کرتی ہے، یہ بات جانتے تو ہم سب ہیں لیکن برتاؤ کے وقت اکثر بھلا دیتے ہیں، فراخدلی انسان کو آپ سے قریب لاتی ہے۔ دلجوئی اس کے دل میں آپ کے لئے جگہ پیدا کرتی ہے اور ہمدردی اسے آپ کا دلدادہ بناتی ہے، سماجی زندگی میں جو مقام، ہمدردی سے پیدا ہوتا ہے وہ دولت عطا

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

کرسکتی ہے اور نہ مرتبہ، دنیا کی ہر دلعزیز شخصیت اس دولت سے مالا مال رہی ہے۔

ہمدردی زبان کی نہیں ہونی چاہیئے، یہ آپ کے عمل سے ظاہر ہونا چاہیئے۔

جو لوگ بچوں میں مقبول ہوتے ہیں وہ سب میں ہر دلعزیز ہوتے ہیں اور ان کی مقبولیت کا راز یہی ہے، چھوٹا ہو یا بڑا آپ کے ساتھ محبت سے گفتگو کریں، اس کی بات ہمدردی اور توجہ سے سنیں اور اس کے ساتھ دوستی کا سلوک کریں۔ آپ اس کی پسندیدہ شخصیت بن جائیں گی۔

انسان کی شخصیت کی دلکشی اور ہر دلعزیزی کا اندازہ اس کی خوبصورت شکل وصورت، اس کے خوش نما لباس یا اس کے ظاہری حسن سے نہیں لگایا جاتا۔

جس کے جتنے زیادہ دوست ہیں، اتنا ہی وہ ہر دلعزیز ہوتا۔ اس لئے آیئے پہلے یہ اندازہ کیجئے کہ آپ میں دوست بنانے کی کتنی صلاحیت ہے۔

ذیل میں دیئے گئے سوالات کے جوابات بڑی دیانتداری کے ساتھ "ہاں" یا نہیں، میں دیجئے اگر آپ اوسطاً ۱۶۰ یا اس سے زائد نمبر حاصل کرلیں تو آپ میں دوست بنانے کی بہتر صلاحیت ہے۔ اس امتحان کی روشنی میں مندرجہ بالا اصولوں پر عمل کرکے آپ ایک دلکش اور ہر دلعزیز شخصیت کی مالک بن سکتی ہیں۔

سوال: ہاں، نہیں، کبھی کبھی۔

1۔ کیا آپ لوگوں کو خوش دیکھ کر لطف اندوز ہوتی ہیں؟

۱۵ - ۵

2۔ کیا آپ اپنے وعدے ہمیشہ ایفا کرتی ہیں؟

۱۵ - ۵

وہ کتنے ہی معمولی یا غیر اہم کیوں نہ ہوں؟ ۱۵ - ۵

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

3۔ کیا آپ ہمیشہ صاف ستھری اور پاکیزہ رہتی ہیں؟

۱۵ ۔ ۵

4۔ کیا آپ دوسروں کی ستائش کر کے خوشی محسوس کرتی ہیں؟

۱۵ ۔ ۵

5۔ کیا آپ دوسروں کی مدد کرنے اور ان کی مشکلات حل کرنے کے لئے حد سے زیادہ کوشش کرتی ہیں؟

۱۵ ۔ ۵

6۔ کیا آپ کسی بھی مسئلہ پر اظہار رائے کرنے سے پہلے دوسروں کی رائے معلوم کرتی ہیں۔ ۱۵ ۔ ۵

7۔ کیا آپ دوسروں کے ساتھ گھل مل کر رہنے کو پسند کرتی ہیں؟

۱۵ ۔ ۵

8۔ کیا آپ اپنے گرد و پیش کے عام لوگوں میں زیادہ دلچسپی لیتی ہیں؟

۱۵ ۔ ۵

9۔ کیا آپ ایک اچھی ہم جلیس ہیں؟ ۱۵ ۔ ۵

10۔ کیا آپ عام تقریبات میں شامل ہو کر پوری طرح لطف اندوز ہوتی ہیں؟

۱۵ ۔ ۵

11۔ کیا آپ خوش گو ہیں اور بے تکلفی کے ساتھ گفتگو کر سکتی ہیں؟

۱۵ ۔ ۵

12۔ کیا لوگ آپ کے پاس مشورے لینے آتے ہیں؟

۱۵ ۔ ۵

KUTUBISTAN.BLOGSP

13۔ کیا آپ دوسروں کا راز اپنے دل میں محفوظ رکھتی ہیں؟

۱۵ ۔ ۵

14۔ کیا آپ خوش مزاج ہیں اور اپنے جذبات پر قابو رکھتی ہیں؟

۱۵ ۔ ۵

15۔ کیا آپ دوسروں کی بے جا شکایت سن کر ان کی عدم موجودگی میں بھی ان کی حمایت کرتی ہیں؟

۱۵ ۔ ۵

کل میزان:۔

غلط فیصلے نہ کیجئے

انسانی زندگی گوناگوں واقعات، حادثات اور مشکلات و مسائل سے مرکب ہے۔ کسی کو ان سے چھٹکارا نہیں! البتہ ان کی نوعیت اور شدت کی کمی بیشی میں فرق ہوسکتا ہے۔ ہر شخص کو اپنے وسائل اور سوجھ بوجھ کے مطابق ان سے نمٹنے کا فیصلہ کرنا پڑتا ہے ایسے فیصلے انسان کے مستقبل کے لئے نہایت اہمیت رکھتے ہیں۔ جلدی میں کیا ہوا فیصلہ اگر ہنستی کھیلتی زندگی کا دامن آگ سے بھر دیتا ہے، تو صحیح سمت میں بروقت اٹھے ہوئے قدم انسان کی کامیابی وترقی کے ضامن بن جاتی ہیں آپ نے کبھی سوچا، ایسا کیوں ہے؟ ایک چیز کے حسن و قبح کا بخوبی علم رکھنے کے باوجود ہمارے فیصلے بسا اوقات غلط کیوں ہو جاتے ہیں؟ یا منزل مقصود معلوم ہوتے ہوئے بھی ہم وہاں تک پہنچنے میں ناکام کیوں رہتے ہیں؟ اس کی وجہ جہاں ناسازگار ماحول اور نامساعد حالات ہوتے ہیں، وہاں خود

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

انسان کی اپنی ذات اور اس کے فیصلے بھی نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

روزمرہ کے چھوٹے موٹے اکثر مسائل وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ خود بخود حل ہو جاتے ہیں۔ ایک مشہور صاحب علم کا بیان ہے۔

''اگر مجھے کسی چیز کے بارے میں بدھ کے روز کوئی فیصلہ کرنا ہوتا ہے، تو میں اس سے اس وقت تک گریزاں رہتا ہوں جب تک بدھ کی صبح طلوع نہیں ہو جاتی، اس دوران میں معاملے کے ہر پہلو پر اتنا غور و خوش کر لیتا ہوں کہ فیصلہ کرنے میں دیر نہیں لگتی۔ اکثر ایسا ہوا کہ مقررہ دن سے پیشتر ہی مسئلے کا کوئی نہ کوئی حل نکل آیا اور مجھے اس کے بارے میں کسی خاص تگ و دو، پریشانی یا اضطراب کا سامنا نہیں کرنا پڑا۔''

یہ انداز فکر یقیناً کسی حد تک صحیح ہے۔ لیکن زندگی کے اہم مسائل فوری توجہ اور فیصلے میں متقاضی ہوتے ہیں، ان کی چھان پھٹک کر کے انہیں روزمرہ کے معمولی مسائل سے الگ کرنا بہر حال ضروری ہے بصورت دیگر ہر لمحے نقصان اور شکست کا اندیشہ رہے گا۔

انسان جب زندگی کے کسی نازک اور اہم مسئلے سے دوچار ہوتا ہے۔ تو اس کی ذہنی کیفیت بالعموم تذبذب کا شکار ہو جاتی ہے۔ مثلاً آپ کے سامنے یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ کونسا پیشہ اختیار کیا جائے یا موجودہ ملازمت چھوڑ کر نیا ذریعہ معاش اپنایا جائے یا نہیں۔

تو آپ سود و زیاں کے بھنور میں پھنس جائیں گے اور کوئی فوری اور حتمی فیصلہ کرنا دشوار ہو جائے گا۔ ایسی صورت حال پیدا ہو، تو سمجھ لیجئے، آپ کمزور قوت ارادی کے مالک ہیں موقع محل کے مطابق فوری اور صحیح فیصلے نہیں کر سکتے، اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ کو نہ تو اپنی ذات پر اعتماد ہے اور نہ اپنے فیصلوں کی کامیابی پر پختہ یقین۔ آپ چاہے زندگی کے کسی شعبے سے تعلق رکھتے ہوں، کامیابی کے لئے ان اوصاف کا ہونا ضروری ہے۔ اسی طرح زندگی میں کامیابی سے ہمکنار ہونے کے لئے صرف سخت محنت ہی کافی

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

نہیں، بلکہ صحیح رستے کا ٹھیک اندازہ اور انتخاب بھی ضروری ہوتا ہے کچھ لوگوں میں یہ صفت فطری طور پر موجود ہوتی ہے، لیکن آپ کو اپنے گردوپیش ایسے بے شمار افراد بھی نظر آ جائیں گے جو ذاتی کوشش اور توجہ سے اپنے اندر اس صفت کو پیدا کرنے میں کامیاب ہو چکے ہیں اور اس کی بدولت عزت و آرام کی زندگی بسر کر رہے ہیں:۔

سوال یہ ہے کہ صحیح اور بر وقت فیصلے کیونکر ممکن ہیں؟ ماہرین نفسیات نے اس کے لئے کوئی لگا بندھا اصول وضع نہیں کیا۔ اس کا دارومدار زیادہ تر خود انسان کی اپنی ذات اور حالات پر منحصر ہوتا ہے، تاہم انہوں نے کافی تحقیق و تفتیش اور تجربات کے بعد چند رہنما اصولوں کی نشاندہی کی ہے جن پر عمل پیرا ہو کر بہت سے لوگ زندگی میں فتح و کامرانی حاصل کر چکے ہیں۔

ان گزارشات کا مطلب یہ نہیں کہ آپ اندھا دھند فیصلے کرنے لگیں۔ جلد بازی ہمیشہ کام بگاڑ دیتی ہے۔ اس سے حتی الوسع اجتناب کریں۔ زندگی کا کوئی فیصلہ کرنے بیٹھیں، تو پہلے اسے اپنے ذہن میں ضرور تولیں، اس کے حسن و قبیح کا امکان بھر جائزہ لیں، آئندہ زندگی میں اس کی وجہ سے جو تبدیلیاں متوقع ہیں۔ ان کا ایک خاکہ بنا لینے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں لیکن اس سارے معاملے کو جتنی جلدی سمیٹ لیا جائے، اتنا ہی آپ کے حق میں بہتر ہوگا۔ ورنہ ہر وقت کی فکر و تشویش سے آپ کی ذہنی اور جسمانی صلاحیتیں سخت متاثر ہوں گی اور آپ کبھی اپنے فیصلوں کو عملی جامہ پہنانے کے لئے حالات کے سامنے سینہ سپر نہ ہو سکیں گے۔

ماہرین نفسیات کا کہنا ہے، انسان جب تک کسی معاملے میں کوئی حتمی فیصلہ کر کے اسے نمٹا نہیں لیتا، اس کے ذہن میں اندیشہ ہائے دور دراز کلبلاتے رہتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں اسے جو ذہنی کوفت اٹھانی پڑتی ہے اور جس اعصابی شکست و

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

ریخت سے دوچار ہونا پڑتا ہے، وہ کسی غلط فیصلے کے نتیجے میں ظہور پذیر ہونے والی صورت حال کے مقابلے میں کہیں زیادہ خطرناک ہوتی ہے۔

ڈیل کارنیگی کا کہنا ہے، اسے جب کسی اہم معاملے کا فیصلہ کرنا ہوتا ہے، وہ سب سے پہلے اس کے متعلق تمام معلومات اکٹھی کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ گویا وہ ذہین ایک وکیل کا فریضہ انجام دیتا ہے جو اپنے مقدمے کی پوری تیاری کرتا ہے۔ اور اس کی کامیابی کے لئے تمام ضروری مواد جمع کرتا ہے۔ ڈیل کارنیگی کا یہ نسخہ آپ بھی آزما سکتے ہیں۔ اس طرح کوئی قدم اٹھانے سے پہلے جو بھی فیصلہ کریں گے اس سے پیدا ہونے والے نتائج کے اچھے اور برے دونوں رخ کھل کر سامنے آجائیں گے اور نسبتاً زیادہ بہتر اور اچھا فیصلہ کر سکیں گے۔

بعض ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کسی چیز کے متعلق حتمی فیصلے پر پہنچنے کے لئے اس کے بارے میں مختلف معلومات کا ذخیرہ کر لینا ہی کافی نہیں ہوتا اس سے نہ تو کوئی مسئلہ حل ہوتا ہے نہ اس کی سنگینی میں کوئی کمی ہوسکتی ہے۔ صحیح نتائج حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ ان معلومات کو مربوط انداز میں ترتیب دے کر ان کا باقاعدہ تجزیہ کیا جائے تاکہ ساری صورت حال خود بخود واضح ہو جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ آپ موقع محل کی اہمیت اور سنگینی کا ٹھیک اندازہ کر سکیں۔ جب تک کوئی شخص اپنے حقیقی مقصد سے آگاہ نہیں ہوگا یا اسے اپنی پسند، ناپسند اور اس کی اہمیت کا علم نہیں ہوگا، اس سے کوئی صحیح راہ متعین کرنے کی توقع فضول ہوگی۔

حصول مقصد کے لئے متبادل ذرائع سوچنا اور دریافت کرنا نہایت ضروری ہے۔

اس طرح آپ جو راستہ منتخب کریں گے اس میں مشکلات اور خطرات کم ہوں گے۔

آپ نے اکثر دیکھا ہوگا انسان جب کوئی اچھا فیصلہ کر لیتا ہے، تو اس پر خوشی

KUTUBISTAN.BLOGSP

اور مسرت کا عالم طاری ہو جاتا ہے لیکن اس کے برعکس اگر وہ کسی معاملے میں کوئی غلط قدم اٹھاتا ہے، تو ذہنی الجھن اور پریشانی کا شکار ہو جاتا ہے۔ قدرت اس بارے میں غیر محسوس طور پر انسان کی مدد کرتی ہے۔ خود اسکے دلی جذبات اور قلبی احساسات رہنمائی کے لئے آگے بڑھتے ہیں۔

سگمنڈ فرائڈ سے ایک بار کسی نے سوال کیا کہ آپ مختلف معاملات میں فیصلے کس طرح کرتے ہیں؟ اس نے جواب دیا، روزمرہ کے نسبتاً کم اہم معاملات کا تصفیہ کرنے سے پہلے ان کے مختلف پہلوؤں پر دیر تک غور و فکر کرتا رہتا ہوں، لیکن جہاں تک زندگی کے اہم مسائل، کسی نئے پیشے یا رفیقِ حیات کے انتخاب وغیرہ کا تعلق ہے میرا اعتقاد ہے کہ ان کے بارے میں انسان کو اپنے دل سے رہنمائی حاصل کرنی چاہیئے۔ اس کی روشنی اور رہنمائی میں وہ جو بھی فیصلہ کرے گا بالعموم درست ثابت ہوگا۔

پرانی کہاوت ہے، بڑے فیصلے کرنے سے پہلے سو جاؤ، یقین جانئے اس میں آپ کے لئے ایک بڑے کام کی بات پوشیدہ ہے۔ اکثر مرتبہ مسائل ذہن میں الجھ کر رہ جاتے ہیں۔ کوشش کے باوجود انسان کو ان کا کوئی حل نہیں سوجھتا، لیکن جب وہ تھک ہار کر بستر پر دراز ہو جاتا ہے۔ ان مسائل کی الجھی ہوئی گتھی نیند کے دوران میں خود بخود سلجھ جاتی ہے۔

انسان کا مزاج جذباتی کیفیات کے اتار چڑھاؤ کے ساتھ ساتھ بدلتا رہتا ہے۔ اس جذباتی جوار بھاٹے کے اثرات انسانی فیصلوں میں بخوبی محسوس کیے جاسکتے ہیں، مالک کا موڈ خوشگوار ہو، تو آپ کی بڑی سے بڑی گستاخی ہنس کر نظر انداز کر دی جائے گی، لیکن اس کے برعکس اگر وہ غصے میں بھرا بیٹھا ہو، تو جائز مطالبہ بھی لے کر اس کے پاس جانا آپ کے حق میں نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔

مندرجہ بالا کہاوت انہی انسانی خامیوں کی عکاسی کرتی ہے۔ تازہ دم اور ہشاش

KUTUBISTAN.BLOGSP

بشاش انسان اور افراد کی نسبت زیادہ بہتر اور اچھے فیصلے کرسکتا ہے جو غصے میں ہوں یا کسی بات پر جھنجھلائے بیٹھے ہوں اس قسم کی صورت حال سے ہوشیار رہنا اور بچنا ضروری ہے۔ ایسے لمحات کسی طرح بھی زندگی کے اہم فیصلوں کے لئے موزوں اور مناسب نہیں ہوتے۔

ایک سے دو بھلے۔ تنہا آدمی ایک مسئلے کے سارے پہلوؤں کا احاطہ نہیں کرسکتا۔ یہ بشری طاقت سے باہر ہے۔ اسلام نے بھی اپنے مسائل باہمی صلاح مشورے سے حل کرنے کا سبق دیا ہے اس پر عمل پیرا ہو کر آپ اپنے بے شمار الجھنوں سے نجات حاصل کرسکتے ہیں۔ دوسرے لوگوں سے اپنے مسائل کے بارے میں بات کریں۔ ان سے تبادلہ خیالات، آپ کو کسی حتمی اور صحیح فیصلے تک پہنچنے میں بڑی مدد دے گا۔ اس طرح مسئلے کے کئی نئے پہلو آپ کے سامنے آجائیں گے کچھ عجب نہیں دوسرے شخص کا کوئی سوال یا استفسار، زیرِ غور مسئلے کا کوئی ایسا نیا پہلو اور رخ اجاگر کر دے، جس کی روشنی میں سابقہ فیصلے پر نظر ثانی کی ضرورت محسوس ہونے لگے۔ پھر اس طرح ایک اور بڑا فائدہ ہوتا ہے، کسی مسئلے سے جذباتی وابستگی کی بنا پر انسان خود اس کے حسن و قبیح پر گہری تنقیدی نظر نہیں ڈال سکتا، لیکن یہ کام دوسرا شخص اس کے لئے زیادہ بہتر اور احسن طریقے سے سرانجام دے سکتا ہے۔ گوئٹے نے کہا تھا۔ ہمارے زندگی میں سوائے ہمت، قوت اور استقلال کے اور رکھا ہی کیا ہے؟ یہ بات اپنی جگہ درست ہے، زندگی میں آپ جتنے بھی بڑے بڑے فیصلے کریں گے، ان میں فائدے اور نقصان دونوں کے واضح امکانات موجود ہوں گے، ان سے بچنا یا انہیں اپنے مواقف ڈھالنا بڑی حد تک آپ کے قبضہ قدرت میں ہے۔ خوب غور و فکر کر لینے کے بعد ایک بار جو فیصلہ کرلیں اسے حتیٰ الوسع تبدیل نہ کریں۔ اس بات پر پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کہ لوگ اپ کے متعلق کیا سوچتے ہیں یا سوچیں اور کہیں گے۔ اپنی

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

زندگی کی ضروریات، اور قدروں کو آپ اور صرف آپ ہی اچھی طرح سمجھ سکتے ہیں۔ کامیابی کے لئے بھرپور فیصلے کرنے کے مواقع زندگی میں بار بار نہیں آتے۔ انہیں نادانی سے ضائع نہ ہونے دیں۔ یاد رکھیے اگر ہم زندگی میں کامیابی کے متمنی ہیں، تو اس اصول کو مشعلِ راہ بنانا ہوگا کہ ایک بار جو فیصلہ کرلیں اسے عملی جامہ پہنانے کے لئے پورے استقلال، حوصلے اور جرأت کا مظاہرہ کریں، راستے کی مشکلات اور رکاوٹیں خود بخود ختم ہو جائیں گی۔

الفاظ بدلیئے کامیاب ہو جایئے

زندگی سبک خرام بھی ہے اور بارِگراں بھی اس کے مزاج کو نہ سمجھنے والے عمر بھر پریشانیوں اور ناکامیوں کا سامنا کرتے ہیں اور اس کے رمز آشنا شکست پر شکست کھانے کے باوجود کامیابیوں سے ہم کنار ہوتے ہیں۔ ماہرین نفسیات نے کامیابی کے راز بہت سے بتائے ہیں، مگر آج ہم نفسیات کے چند ایسے نکتے بیان کرتے ہیں جن پر عمل کرنے میں ایک دمڑی خرچ نہیں آتی، کچھ زیادہ مشقت کرنی نہیں پڑتی اور زندگی کے معمولات میں غیر معمولی ردوبدل درکار نہیں۔ یہ آسان نسخہ آپ سے صرف اپنے بول چال کے چند الفاظ میں تبدیلیوں کا تقاضا کرتا ہے، یعنی آپ اپنی بات چیت کے چند الفاظ تبدیل کردیجئے، آپ کی کامیابی کی راہیں ہموار ہوتی چلی جائیں گی۔ آپ کہیں گے کہ چند الفاظ کو بدل دینے سے زندگی کی تلخیاں اور مایوسیاں کس طرح دور ہوسکتی ہیں، مگر یہ تعجب کی بات نہیں۔ اگر آپ ہماری باتوں پر سنجیدگی سے غور کریں

KUTUBISTAN.BLOGSP

اوران پرعمل کرنے کا عزم کرلیں، تو آپ دیکھیں گے کہ آپ کی زندگی کا نقشہ حسین سے حسین تر اور خوب سے خوب تر ہو جائے گا۔

چند الفاظ اور فقط چند الفاظ کی تبدیلی سے جو معجزے رونما ہوں گے، ان کا اندازہ عمل سے پہلے نہیں لگایا جاسکتا۔

دراصل ہمارا ذہن قیمتی نسخوں کی تلاش میں رہتا ہے اور وہ سستی اور عام چیزوں کو قبول کرنے کے لئے تیار نہیں ہوتا۔ سنا ہے ایک دفعہ کسی بڑے ملک کا بادشاہ بیمار پڑ گیا۔ حکیم اور طبیب بلائے گئے۔ ایک تجربہ کار ہوشیار طبیب نے نسخہ دیا اور یہ بھی بتا دیا کہ اس پر دو پیسے لاگت آئی ہے۔ بادشاہ نے اسے استعمال کرنے سے انکار کردیا اور مرض چند ہی دنوں میں بے پناہ شدت اختیار کر گیا۔ پوری مملکت میں کھلبلی مچ گئی۔ آخر کار بیرون ملک سے ایک جید طبیب بلایا گیا۔ اس نے بھی وہی مرض تشخیص کیا جو پہلا حکیم کر چکا تھا، تاہم اس نے نسخہ تیار کر کے اس کی قیمت پچاس ہزار طلب کی۔ بادشاہ نے خوش اعتمادی کا اظہار کیا اور نسخہ بڑے ذوق وشوق سے استعمال کیا۔ دو ہی روز میں حیرت انگیز افاقہ ہو گیا۔ وہ نسخہ بہت آسان اور ارزاں تھا، چنے پیس کر بڑی ہی سستی دوا ملائی گئی تھی اور اس نسخے کی تیاری پر وہی دو پیسے خرچ ہوئے تھے۔

ہم سمجھتے ہیں بادشاہوں کا عہد گزر چکا، اس کے ساتھ ساتھ طبیعت اور مزاج کے چونچلے بھی ختم ہو جانے چاہئیں۔ یہ سادگی اور سادہ زندگی کا عہد ہے۔ تکلفات پریشانیوں اور دقتوں میں اضافہ کرتے ہیں اور کامیابی اور خوشی کی راہ میں سب سے بڑی رکاوٹ ہیں۔ ہم کامرانیوں اور مسرتوں کا جو سیدھا سادا اور سہل نسخہ تجویز کر رہے ہیں، اس پر یورپ اور امریکہ کے لاکھوں افراد عمل کر کے گوہر مقصود حاصل کر چکے ہیں۔ ہمارے ماحول میں انہیں اور بھی زیادہ آسانی سے آزمایا جاسکتا ہے۔ مغرب

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

کے ماہرین نفسیات اس نسخے کو خوبصورت ربن میں باندھ کر دیتے ہیں اور ہم کسی خارجی تکلف کے بغیر بیان کیے دیتے ہیں۔

اصل نسخہ بتانے سے پہلے ہم یہ عرض کرنا ضروری سمجھتے ہیں کہ اسے ہر عمر میں اور ہر مقام پر آزمایا جاسکتا ہے۔ مردوں کے لئے یہ اصول جس قدر مفید ہیں، عورتوں کے لئے بھی کچھ زیادہ سودمند ثابت ہوں گے۔ اگر بچوں کو یہ اصول شروع ہی میں بتادیئے جائیں تو وہ زندگی میں کہیں ٹھوکر نہ کھائیں گے اور شکست ان پر کبھی قبضہ نہ کرسکے گی۔ بوڑھوں کو یہ مجرب اصول ایک پرامید اور پرکیف عہد کا پیغام دیتے ہیں۔

ہم جو اصول بتانے لگے ہیں، انہیں سمجھنے کے لئے آپ کاغذ پنسل لے کر بیٹھ جائیے اور جونہی ہماری باتیں ختم ہوں گی، آپ کے اندر کی دنیا بڑی حد تک تبدیل ہوچکی ہوگی۔

یہ پہلے بتایا جاچکا ہے کہ آپ کو اپنی روزمرہ کی باتوں میں فقط چند الفاظ تبدیل کردینے ہوں گے۔ ہماری پوری بحث چند الفاظ کے گرد گھومے گی اور آپ دیکھیں گے جوں جوں آپ پر الفاظ کے اثرات مرتب ہوں گے، آپ کا ذہن معجزانہ طور پر کام کرنے لگے گا۔ لیجئے سبق شروع ہوتا ہے۔

ہم روزمرہ کی گفتگو میں اکثر اوقات کہتے ہیں۔

اگر میں امتحان میں کامیاب ہوگیا...... تو

اگر آپ نے مجھے خدمت کا موقع دیا...... تو

اگر میری! میں وقت پر اسٹیشن پہنچ گیا...... تو

اگر میری خانگی زندگی خوشگوار رہی...... تو

یہ جملے اور اسی قسم کے دوسرے جملے ہم دن میں سینکڑوں بار استعمال کرتے ہیں ور ہر

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

بار کا استعمال ہمارے اندر خاص انداز کی عادتیں پیدا کر دیتا ہے۔ لفظ "اگر" میں اپنی بے بسی، حالات کی اور نامعلوم واقعات کی ستم ظریفی کی پرچھائیاں ملتی ہیں۔ اس کے علاوہ "اگر" کے استعمال سے ہم ناکامیوں کے امکانات سے زیادہ قریب ہوتے جاتے ہیں۔ ہمارا ذہن منفی انداز میں سوچتا رہتا ہے۔ اگر میں کامیاب ہوا۔" اس جملے میں ناکامی کے امکانات کا اعلان ہے اور ذہن میں ناکامی کے بہت سے پہلو ابھرتے رہتے ہیں۔

ہم تجویز کرتے ہیں کہ "اگر" کا لفظ استعمال کرنا بند کر دیا جائے اور اس کی جگہ "کیونکر" کو ملنی چاہیئے۔ اب آپ اوپر کے نا تمام جملوں کو اس طرح پڑھیے۔

میں امتحان میں کیونکر کامیاب ہو سکتا ہوں۔

میں آپ کی خدمت کرنے کا موقع کیونکر حاصل کر سکتا ہوں۔

میں اپنی خانگی زندگی کو کیونکر خوشگوار بنا سکتا ہوں؟

آپ نے محسوس کر لیا ہوگا کہ اس ذرا سی تبدیلی سے آپ کے ذہن کے سامنے زندگی کا منفی رُخ آنے کے بجائے مثبت پہلو ابھرنے لگے گا۔ آپ مستقبل کے موہوم وسوسوں میں دھنسنے کے بجائے عمل کی طرف مائل ہوں گے اور منزل تک پہنچنے کے لئے کوشش کرتے رہیں گے۔

"کیونکر" کا دائرہ ہمیں مندرجہ ذیل سوال تک بھی لے جاتا ہے۔ میں کیونکہ اپنے آپ کو لوگوں کے لئے پسندیدہ بنا سکتا ہوں؟

اس سوال کا جواب دینے تک آپ کے سامنے ایک اور سوال ابھر کر آئے گا۔

میں یہ کیونکر ظاہر کر سکتا ہوں کہ میں لوگوں کو پسند کرتا ہوں؟

"اظہار" پر آپ جتنا زیادہ غور کریں گے، آپ کے اندر انکسار، عوام کی خدمت، تہذیب، شائستگی، تحمل اور بردباری کی خوبیاں پرورش پانے لگیں گی۔ اظہار

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

میں بناوٹ یا تصنع یا فریب شامل نہیں ہونا چاہیئے بلکہ یہ آپ کی دلی تمنا ہو کہ طور اطوار حقیقی طور پر اتنے اچھے اور شائستہ ہو جائیں کہ عام آدمی کو ان سے آرام اور فائدہ پہنچے۔ اگر آپ لوگوں کی خدمت کر کے انہیں خوش رکھنے اور ان کی خوبیوں سے خوش ہونے کے خوگر ہو گئے، تو وہ آپ کو دل اور جان سے پسند کرنے لگیں گے اور آپ اپنی ذات کے خول سے نکل کر دوسروں کے لئے کام کرنے میں مگن رہیں گے۔ اس طرح کیونکر کے اثرات آپ کی زندگی کا نقشہ یکسر بدل دیں گے۔ آپ کے ذہن میں یا زبان پر جونہی ''اگر'' کا نقش ابھرنے لگے، اسے فوراً ''کیونکر'' کا نقش تعمیر کیجئے۔

ایک ہفتے کی مشق سے آپ اگر'' کو روزمرہ کی بات چیت سے خارج کر دینے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

اب ہم آپ کو ایک دوسرے لفظ کی تبدیلی کا نشان بتائیں گے۔

عہد جدید میں ہماری زندگی کا تانا بانا زیادہ تر دوسروں کے تعاون سے تیار ہوتا ہے۔ ہم جب چپاتی کھا رہے ہوتے ہیں اس میں کئی ہاتھوں کی محنت شامل ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ معاشرتی زندگی میں آگے بڑھنے کے لئے تعلقات کے استحکام زیادہ سے زیادہ تعاون کا اصول قرار پاتا ہے اور ہم اس کے لئے سرگرداں رہتے ہیں اور ہر طرح کے جتن کرتے ہیں، پھر بھی اکثر اوقات ناکام ہی رہتے ہیں۔ اس ناکامی پر صرف ایک لفظ میں تبدیلی کے ذریعے قابو پایا جا سکتا ہے۔ آپ مندرجہ ذیل دو فقروں کے فرق پر غور کیجئے، تو آپ کو کامیابی کی کنجی از خود حاصل ہو جائے گی۔

ہم لوگوں کا تعاون حاصل کرنا چاہتے ہیں۔''

''لوگوں کا تعاون ہماری طرف کھنچتا چلا آتا ہے۔''

''حصول'' اور کشش میں زبردست فرق ہے ناکام لوگ دوسروں کا تعاون

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

حاصل کرنے پر انحصار کرتے ہیں اور کامیاب لوگوں کے ساتھ تعاون کرنے کے لئے پیچھے پیچھے پھرتے ہیں۔ دوسروں کے تعاون پر انحصار، بے بسی اور بے چارگی کو جنم دیتا ہے اور دوسروں کے تعاون پر بہت زیادہ بھروسا کرتے ہیں۔ زیادہ تر بیکار اور ناکام ثابت ہوتے ہیں ان کی سرگرمی اور گرم جوشی دوسروں کے لئے مقناطیس بن جاتی ہے اور بے شمار افراد ان کی طرف کھنچے چلے آتے ہیں۔

اب ہم تیسرا نکتہ بیان کرتے ہیں۔

اپنا وقت اس سوچ بچار میں ضائع کرنے کے بجائے کہ "کیا ہو سکتا تھا۔ اس امر پر مرتکز کر دیجئے کہ "اب کیا ہو سکتا ہے۔ کیا ہو سکتا تھا کے الفاظ ہمیں ماضی میں لے جاتے ہیں جس کی اصلاح ممکن نہیں کیونکہ وہ گزر چکا اور گزرے ہوئے عہد پر وقت اور ذہن کو جھونک دینا، دراصل حاصل مستقبل کو فنا کر دینے کے برابر ہے۔ اب کیا ہو سکتا ہے۔"

یہ فقرہ ہمیں مستقبل میں لے جاتا ہے اور ہم آگے کی طرف دیکھتے ہیں۔ حاصل کی باگیں تھام کر اس کا رخ اس سمت میں پھیر دینے کی ضرورت ہے جو آپ کے لئے زیادہ سود مند ثابت ہو سکتی ہے۔

چوتھی بات مختصر مگر بہت اہم ہے۔

عام طور پر یہی سوچا جاتا ہے کہ جسم کے اندر دماغ بھی ہے۔

یہاں معمولی سی ترمیم کی ضرورت ہے۔

دماغ اہم ہے جسم کے ساتھ

اس تبدیلی سے حیرت انگیز فرق پیدا ہو گیا۔ اب آپ کے سوچنے کا انداز یہ ہوگا کہ اصل اہمیت دماغ کو حاصل ہے، وہ فیصلے کرتا ہے اور جسم ان فیصلوں کو عملی جامہ پہناتا ہے۔ اس نقطہ نظر کے ساتھ آپ اپنے معاملات میں زیادہ تر دماغ کو استعمال

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

کریں گے اور اسی کو اہمیت دیں گے۔ فیصلے کرتے وقت آپ کے سامنے دماغ کے تقاضے جسم کے تقاضوں پر سبقت لے جائیں گے۔ یعنی آپ کے رویوں میں حیوانی عنصر کم اور انسانی عنصر زیادہ ہوگا اور اس طرح پوری زندگی کا مقصد اور نصب العین ہی یکسر بدل جائے گا۔

اب ہم پانچویں نکتے کی طرف بڑھتے ہیں جو ہماری زندگی میں غیر معمولی اہمیت رکھتا ہے۔ ہمارے مشاہدے کے مطابق یہی وہ نکتہ ہے جو ہجوم تفکرات میں اکثر ذہن سے محو ہو جاتا ہے جس کے سبب بے شمار پیچیدگیاں اور الجھنیں پیدا ہوتی ہیں۔ ہم اس نکتے کو ذرا وضاحت سے بیان کریں گے۔

ہم پر جب برا وقت آتا ہے، مایوسیاں ہر طرف سے حملہ آور ہوتی ہیں اور امید کی کوئی کرن نظر نہیں آتی، تو گھبرا کر پکار اٹھتے ہیں۔

ان سے زیادہ برے حالات نہیں ہو سکتے۔

ان الفاظ میں گہری مایوسی کا اظہار ہے، مگر غور کرنے پر آپ خود محسوس کریں گے کہ ان ہی سے امید کی کرن پھوٹ رہی ہے۔ ہم گویا یہ کہہ رہے ہیں کہ خرابی حالات کی انتہا ہو چکی یعنی ہم تحت الثریٰ میں آگرے۔ اس کے بعد جو تبدیلی آئے گی، وہ تحت الثریٰ سے اوپر ہی اٹھائے گی۔ الفاظ کا یہ روشن پہلو سامنے نہیں آتا اور سننے والے پر مایوسی کا تاثر قائم ہوتا ہے اور ان الفاظ کے دہرانے والا بھی بے عملی اور مایوسی کی دلدل میں اترتا چلا جاتا ہے یہ الفاظ آج کل بہت زیادہ سننے میں آرہے ہیں۔ "ہماری زندگی جس بھیانک دور سے گزر رہی ہے۔" ہر شخص کی زبان پر یہی ہے۔ ان سے زیادہ برے حالات نہیں ہو سکتے۔

یہ اعلان دراصل شکست اور بے ہمتی کا اعلان ہے اور اس اعلان سے تاریکی کا

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

وجود بہت جاں گسل ہوتا چلا جاتا ہے۔ اعصاب جواب دے جاتے ہیں اور ہمتیں خزاں رسیدہ پتے کی طرح کانپنے لگتی ہیں ذہن کی یہ کیفیت ہر اعتبار سے جان لیوا ہے۔اس سے نکلنے کے لئے ہم مندرجہ ذیل الفاظ تجویز کرتے ہیں۔

حالات بہتر ہو کر رہیں گے۔

ان الفاظ میں بھی وہی بات کہی گئی ہے جو اوپر کے الفاظ میں کہی جا چکی ہے،مگر دونوں کے پیرایہ اظہار اعصاب شکن اور دوسرا اظہار، لگن اور شوق کا پیام ہے۔ حالات بہتر ہو کر رہیں گے۔ انتہائی برے حالات میں بھی ذہن میں امید کی نئی رو، دوڑا دیتے ہیں اور مایوسیوں سے نبرد آزما ہونے کی زبردست قوت بخشتے ہیں۔

ایک اور بات عام مشاہدے میں نمایاں ہے اوراس نے بھی ہماری عادات، ہمارے اطوار اور ہمارے سوچنے کے انداز پر غیر شعوری طور پر گہرا اثر ڈالا ہے۔آپ نے یہ فقرہ اکثر لوگوں سے سنا ہوگا اور آپ خود بھی اسے دن میں کئی بار استعمال کرتے ہوں گے۔

میں یہ کام نہیں کر سکتا۔

ان الفاظ کے ظاہری معنی تو یہ ہیں کہ آپ میں ایک کام کرنے کی صلاحیت اور طاقت نہیں،، مگر یہ الفاظ جو فرد بھی استعمال کرتا ہے، اس کے ذہن میں کچھ اور ہوتا ہے۔ دراصل وہ یہ کہنا چاہتا ہے۔

میں یہ کام نہیں کروں گا۔

ہم اکثر اوقات نہیں کروں گا، کوئی نہیں کر سکتا میں تبدیل کر دیتے ہیں۔اس تبدیلی کے ایک سے زیادہ نقصانات ہیں ،نہیں کر سکتا۔ میں اپنی عدم صلاحیت کا اعلان ہے اور یہ اعلان اکثر معاملات میں غلط ہوتا ہے،ہم جب ایک کام کرنا نہیں چاہتے ،تو اس سے پیچھا چھڑانے کے لئے کہہ دیتے ہیں۔ میں یہ کام نہیں کر سکتا۔

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

اپنے آپ کو فریب دینے کی یہ عادت سخت نقصان دہ ہے اس ذہنی مرض سے نجات پانے اور زندگی میں مثبت اور موثر نقطہ نظر اختیار کرنے کے لئے ہم اوپر کے الفاظ میں مندرجہ ذیل تبدیلی تجویز کرتے ہیں۔

"نہیں کر سکتا۔" کے بجائے کروں گا۔ استعمال کرنا شروع کر دیجئے، مثال کے طور پر۔

1۔ میں ملازمت حاصل نہیں کر سکتا۔

میں ملازمت حاصل کروں گا۔

2۔ میں دیانتداری کے راستے پر نہیں چل سکتا۔

میں دیانتداری کے راستے پر چلوں گا۔

3۔ میں عظیم انسان نہیں بن سکتا۔

میں عظیم انسان بنوں گا۔

اس تبدیلی سے آپ اپنی صلاحیتوں کا صحیح استعمال کر سکیں گے، آپ چیلنج قبول کریں گے اور بحران کے وقت آپ کی توانائیاں بڑی مستعدی سے کام کریں گی۔ آپ کا دماغ مسائل کا حل تلاش کرنے کی طرف لپکے گا اور آپ کی سوئی ہوئی قوتیں آتش فشاں کی طرح ابل پڑیں گی ہمارے ایک دوست پر اس تبدیلی کا حیرت انگیز اثر ہوا۔ وہ اکثر کہا کرتے تھے۔

"میں امتحان پاس نہیں کر سکتا، کیونکہ مطالعے کے لئے ہر روز دو گھنٹے نہیں نکال سکتا۔"

یہ بات وہ مدتوں کہتے رہے اور واقعی دس برس تک امتحان پاس نہ کر سکے، مگر جب ان کے ذہن میں تبدیلی آ گئی، تو انہوں نے ایک روز اعلان کیا۔

میں امتحان پاس کروں گا اور اس مقصد کے لئے دن میں دو گھنٹے ضرور نکالوں گا۔"

اس اعلان کے ساتھ ہی انہوں نے باقادگی سے مطالعہ کرنا شروع کیا۔ بے پناہ

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

مصروفیات کے باوجودہ وہ دن میں دو گھنٹے مطالعے کے لئے نکالنے میں کامیاب ہو گئے اور بالآخر انہوں نے امتحان پاس کرلیا۔

ہم آخر میں ایک اور اہم نکتہ بیان کرنا ضروری سمجھتے ہیں، وہ یہ کہ زندگی میں مسائل کی کمی نہیں اور نا ہی بار بار دہرانے سے ان میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ہمیں اپنے ایک دوست کا حادثہ اچھی طرح یاد آ رہا ہے ہمارے دوست اپنے پیرافیشن میں بے پناہ مہارت رکھتے تھے اور ان کی مہارت کے سبھی قائل تھے۔ انہیں ایک فرم نے آٹھ ہزار روپے ماہوار پر ملازم رکھ لیا، لیکن دوسرے ہی مہینے انہیں نوکری سے جواب مل گیا۔ ہماری اس فرم کے مالک سے شناسائی تھی پوچھا آپ نے ہمارے دوست کو جواب کیوں دے دیا؟ انہوں نے بڑے دکھ کے ساتھ ایک ایسی وجہ بتائی جس کا ذکر بے شمار لوگوں کے لئے مفید ہوگا کہنے لگے۔ آپ کے دوست تیس دن میں چالیس مرتبہ میرے پاس آئے اور جب بھی آئے ایک نیا مسئلہ لے کر آئے۔ انہوں نے ایک بھی مسئلے کا حل تلاش نہ کیا اور میرے اعصاب پر مسائل کا بوجھ لاد دیا۔ ہر ملاقات میں وہ یہی کہتے رہے۔

''میاں صاحب، میں آج ایک نیا مسئلہ لے کر آیا ہوں۔''

مجھے اس کا انتظار ہی رہا کہ وہ کبھی یہ کہیں۔

میں نے حل تلاش کرلیا ہے۔

اس واقعے سے آپ اچھی طرح سمجھ گئے ہوں گے کہ مسئلے کا لفظ حل کے ساتھ تبدیل کر دیا جائے تو نتیجہ یوں ہوگا۔

میں حل تلاش کرنا چاہتا ہوں کل کے مسئلے کا۔

آپ عام طور پر یہ کہتے ہیں۔

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

مجھے آج بہت سنگین مسئلہ درپیش ہے۔

اس فقرے کے بجائے آپ یوں کہا کیجئے؟

آج میں حل تلاش کر رہا ہوں ایک سنگین مسئلے کا۔

ہماری یہ چند تجاویز بظاہر معمولی سی ہیں، مگر آپ ان پر عمل کر کے تو دیکھئے۔ سات روز تک الفاظ تبدیل کر دینے کی شعوری کوشش کیجئے۔ اس کے بعد لاشعور مثبت الفاظ قبول کر لے گا اور آپ کی زندگی میں محرومیوں کی پرچھائیوں سے بجائے امیدوں کی کرنیں نمودار ہو جائیں گی۔

ذہنی رویے مثبت بھی ہو سکتے ہیں اور منفی بھی

یہ بات تو اب تقریباً طے ہو گئی ہے کہ مثبت ذہنی رویے ہماری روزمرہ کی زندگی میں کام آتے ہیں۔ مثبت ذہنی رویہ کی بہت سی شکلیں ہو سکتی ہیں اور وہ مختلف جہتیں رکھ سکتا ہے۔

سب سے پہلے زندگی کے بارے میں مثبت ذہنی رویہ ہمیں مختلف تجربات سے سیکھنے کی راہ دکھاتا ہے۔ خواہ یہ تجربات خوشگوار ہوں یا ناخوشگوار ہم ان سے کوئی نہ کوئی فائدہ ضرور حاصل کرتے ہیں۔ اس طرح ہمارا ذہن متوازن رہتا ہے اور انتشار کا شکار ہونے سے بچ جاتا ہے۔

مثبت رویہ ہمیں ناکامی سے مایوس ہونے کی بجائے اس سے سبق سیکھنے اور غلطیوں کو دوبارہ نہ کرنے کی تربیت دیتا ہے ہر شکست اور مایوسی کے اسباب تلاش کرنا اس وقت تک ممکن نہیں جب تک ہم زندگی کے بارے میں مثبت رویہ نہ رکھتے ہوں۔

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

مثبت ذہنی رویہ دراصل ایک عادت کا نام ہے ایک ایسی عادت کا نام جو ہمیں ہمہ وقت اس جدوجہد میں مصروف رکھتی ہے جو ہم اپنے مقاصد کے حصول کی خاطر کرتے ہیں۔ وہ لوگ جو منفی رویوں کا شکار ہوتے ہیں۔ ہر وقت خوف یا دودلی کا شکار رہتے ہیں وہ چھوٹی سی کامیابی بھی حاصل کرنے میں کامیاب نہیں ہوتے۔ ایسے لوگ اپنی ناکامی کا ذمہ دار خود کو قرار نہیں دیتے بلکہ دوسروں کو اس کا ذمہ دار گردانتے ہیں اور اگر فوری طور پر کسی فرد یا افراد کو ذمہ دار بنانا ممکن نہ ہو تو وہ قسمت کو اپنی ناکامی کا سبب سمجھنے لگتے ہیں۔

مثبت ذہنی رویہ ایک ایسی عادت کا نام ہے جو ہمیں ہر وقت مسائل کا تجزیہ کرنے پر مجبور کرتی ہے اور اس تجزیے کے ذریعے ہماری رہنمائی کرتی ہے کہ وہ کونسے کام ہیں جنہیں کرنے کی استعداد ہم رکھتے ہیں اور ایسے کونسے کام ہیں جو فی الوقت ہماری استعداد کے دائرے میں نہیں آتے۔

مثبت ذہنی رویہ ہمارا بڑا مددگار ہوتا ہے۔ مددگار اس اعتبار سے کہ وہ ہمیں دوسروں کی غلطیوں اور کمزوریوں کو درگزر اور نظر انداز کی قوت عطا کرتا ہے۔ اس طرح ہم غیر ضروری دکھ اور صدمات سے بچ جاتے ہیں اور دوسروں کے منفی تجربات کا اثر ہماری اپنی زندگی پر نہیں پڑتا۔

مثبت ذہنی رویہ پورے یقین کے ساتھ اپنے مقصد کو حاصل کرنے کی عادت کا نام ہے۔

تمام عادتیں خواہ وہ اچھی ہوں یا بری رضا کارانہ ہوں یا غیر رضا کارانہ، شعوری ہوں یا غیر شعوری سب کے پس پشت انسان کا ذہنی رویہ ہی کارفرما ہوتا ہے۔ ہم چاہے کسی سے ملیں یا نہ ملیں ہمارے رویے یہ ظاہر کرنے کے لئے کافی ہیں کہ ہماری نفسیاتی شخصیت کے خدوخال کیا ہو سکتے ہیں۔ ذہنی رویوں کا اثر انسان کی صحت پر بھی پڑتا

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

ہے۔ منفی رویے رکھنے والے ذہنی دباؤ اور پریشانیوں کا شکار ہو جاتے ہیں جس سے ان کا نظام ہضم خراب ہو جاتا ہے اور وہ السر جیسے تکلیف دہ مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

ایک سیاسی یا سماجی رہنما کی مقبولیت کا راز اس کے ذہنی رویے میں مضمر ہے۔ مقبول رہنما اپنے اسی رویے کی وجہ سے بڑی پرجوش تقریریں کرتے ہیں اور ایسے الفاظ کا انتخاب کرتے ہیں جو لوگوں کا دل جیت لیتے ہیں۔ مصنف اور ادیب کے ساتھ بھی یہی معاملہ ہوتا ہے۔ بہتر کہانیاں اور اشعار اسی وقت عالم وجود میں آتے ہیں جب تخلیق کار کا ذہنی رویہ مثبت ہوتا ہے۔

ذہنی رویے انسان کی زندگی میں فیصلہ کن کردار ادا کرتے ہیں۔ ایک رویہ ناکامیوں کی طرف دھکیلتا ہے تو دوسرا انسان کو کامیابیوں کی شاہراہ پر گامزن کر دیتا ہے۔ اس مختصر سے مطالعے سے یہ بات بالکل واضح ہو جاتی ہے کہ انسان کی زندگی میں اس کی ذہنی رویوں کا بہت اہم کردار ہوتا ہے بلکہ اگر یہ کہا جائے کہ ذہنی رویہ ہی سب کچھ ہوتا ہے تو غلط نہیں ہوگا۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ انسان اپنے ذہنی رویے پر اختیار اور قابو کیسے حاصل کر سکتے ہیں؟

پرجوش خواہش

کسی بھی مقصد کو حاصل کرنے کے لئے اپنے اندر ایک پرجوش خواہش کو پیدا کرنا چاہیئے۔

مقاصد کا تعین

ذہن کی اس طور تربیت کرنی چاہیئے کہ وہ از خود مثبت اور حقیقت پسندانہ معروضی

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

مقاصد کے حصول کے لئے سرگرم ہو جائے۔

بہترین رفاقت

ایسے لوگوں سے وابستگی پیدا کرنی چاہیئے جو بیمار یا منفی رویوں کے مالک نہ ہوں بلکہ زندگی کے بارے میں عملی اور صلاحیت آمیز نقطہ نظر رکھتے ہوں۔

خود انحصاری

اپنے آپ کو قائل کرنا چاہیئے کہ میں ایسی صلاحیت اور ہمت کا مالک ہوں جس کے ذریعے بڑی کامیابی حاصل کی جا سکتی ہے۔

مذکورہ بالا گفتگو سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ خود اعتمادی اور مثبت ذہنی رویے کے حصول سے انسان کے اندر کی نفسیاتی گرہیں کھل جاتی ہیں، اس کے دل و دماغ میں کشادگی پیدا ہو جاتی ہے اور وہ اس نفسیاتی، ذہنی اور جذباتی حالت میں آ جاتا ہے کہ جس کے بعد اسے ماہرین نفسیات کے بتائے ہوئے اصولوں پر عملدرآمد کرنے میں کوئی مشکل پیش نہیں آتی جو اس کی زندگی کی کایا پلٹ سکتے ہیں اور اسے وہ قوت کار اور تخلیقی توانائی عطا کرتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں کامیابیوں اور کامرانیوں کے معجزے از خود رونما ہونے لگتے ہیں۔ اب آیئے ہم مرحلہ وار ان اصولوں کا ذکر کرتے ہیں۔

یہاں یہ بات سمجھنی ضروری ہے کہ یہ اصول لگے بندھے اور سکہ بند اصول نہیں ہیں انہیں محض یاد کر لینے سے کام نہیں چلے گا۔ ان اصولوں کا تعلق انسان کی نفسیاتی

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

قوت سے ہے۔ اب جو اصول ہم بتائیں گے اس کے مطابق زندگی کے شب و روز کو مرتب کرنے اور انہیں اپنے نفسیاتی مزاج کا حصہ بنانا بہت لازمی ہے۔

تبدیلی کے عمل کے بغیر ترقی ممکن نہیں ہے

جب ماہرین نفسیات یہ کہتے ہیں کہ تبدیلی کے عمل کے بغیر ترقی ممکن نہیں ہوتی تو بظاہر اس سادہ سے اصول کے پیچھے دراصل قانون قدرت کا گہرا مشاہدہ اور انسان و سماج کے ارتقاء کا تجرباتی مطالعہ کارفرما ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ نفسیات داں اس اصول کو ترجیحی اعتبار سے سب سے پہلا اصول قرار دیتے ہیں اپنے ارد گرد نظر ڈالیے اور دور کیوں جایئے خود اپنا مشاہدہ کیجئے۔ آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ فرد اور گروہ تبدیلی کے عمل سے بہت ڈرتے ہیں۔ ہر چند کہ وہ شعوری طور پر تسلیم کرتے ہیں کہ بیسویں صدی تک انسان نے جو غیر معمولی ترقی کی ہے وہ صرف تبدیلیوں کے مسلسل عمل ہی کا منطقی نتیجہ ہے۔ آج انسان وسیع و بسیط کائنات کے راز معلوم کرنے کی غرض سے خلائی سیارچے روانہ کر رہا ہے۔ سائنس اور ٹیکنالوجی نے حیرت انگیز ایجادات کے ذریعے انسان کی زندگی میں انقلابی تبدیلیاں برپا کر دی ہیں۔ ٹی وی، ریڈیو، ریڈار، ہوائی جہاز، ٹیلی فون، ٹیلکس، ٹیلی فیکس اور ایسی ہی ان گنت ایجادات اس انسانی ذہن کا نتیجہ ہیں جو ہر وقت خوب سے خوب تر کی خواہش میں ہر شے کو تبدیل کرنے کے عمل میں مصروف رہتا ہے۔

انسان خود ارتقا اور تبدیلیوں کے طویل دور سے گزرا ہے اور مسلسل گزر رہا ہے۔

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

جانوروں کی طرح انسان بھی کبھی جنگلوں اور غاروں میں ننگ دھڑنگ رہتا تھا۔ حلق سے عجیب عجیب آوازیں نکالتا تھا اور گرے ہوئے پھل اور جنگلی جڑی بوٹیاں کھا کر زندہ رہتا تھا۔ آج وہی انسان اس دور کے انسان سے کتنا مختلف ہے۔ اس کی زندگی اور ذہن میں اتنی تبدیلی آ چکی ہے کہ وہ اولین عہد کے انسان کو وحشی اور درندہ تک کے القاب دینے سے گریز نہیں کرتا۔ غرضیکہ انسان کی پوری تاریخ تبدیلیوں سے عبارت ہے۔

ثبات بس اک تغیر کو ہے زمانے میں
سکوں محال ہے قدرت کے کارخانے میں

تبدیلی قدرت کا ایک اٹل اصول ہے۔ انسان جب اپنی عادتوں سے مجبور ہو کر اس اٹل قانون کی مزاحمت کرتا ہے تو اس کے بڑے ہولناک نتائج نکلتے ہیں۔ جنگیں، وبائی بیماریاں، قحط، غربت اور خانہ جنگیاں دراصل یہ ایک قسم کا انتباہ ہوتا ہے کہ اگر ترقی چاہتے ہو تو تبدیلی کے عمل کو مت روکو بلکہ اس کی رفتار کو تیز کرو۔ تاریخ ایسی مثالوں سے بھری پڑی ہے جن قوموں نے تبدیلی پر جنگ و جدل کو فوقیت دی وہ برباد ہو گئیں اور جن قوموں نے بربادی کے بعد قدرت کے اس اٹل اصول کی افادیت کو بھاری قیمت ادا کرنے کے بعد سمجھ لیا انہوں نے مختصر سے عرصے میں ہی بے مثال ترقی کی منازل طے کر لیں۔ جرمنی اور جاپان اس حقیقت کی تازہ ترین مثالیں ہیں۔ تاریخ میں ایسی بھی قوموں اور سلطنتوں کی مثالیں ملتی ہیں جن کی عظمتیں اب قصہ پارینہ ہوئیں اور تاریخ کے طالب علم کے سوا اب کوئی اوران کے نام سے واقف نہیں۔

کہیں نہ پاؤ گے ڈھونڈے سے کل نشاں میرا

قدرت نے انتہائی طاقتور اور عظیم الشان قوموں کے نام و نشان بھی مٹا دیے جنہوں نے تبدیلی کے اصول کو ماننے سے انکار کر دیا اور اس کی مزاحمت کی۔

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

فرد ہو یا گروہ، قومیں ہوں یا مملکتیں جس نے بھی تبدیلی کے فطری عمل سے گریز کیا، ترقی کے عمل میں دوسروں سے پیچھے رہ گیا۔ اس اصول اور کلیے کا اطلاق ماہرین نفسیات کسی ایک فرد پر بھی کرتے ہیں۔ ان کی نظر میں اگر کوئی انسان زندگی میں کامیابیاں حاصل کرنا چاہتا ہے تو اس کے لئے پہلی شرط یہ ہے کو وہ ذہنی اور نفسیاتی طور پر تبدیلی کے قانون کو تسلیم کرے اور اس کی مزاحمت نہ کرے۔ اسے چاہیئے کہ وہ قدرت کی وارننگ کو سنجیدگی سے سنے جو ہر لحہ پکار پکار کر کہتی ہے کہ اگر تم نے میرے قانون ارتقا سے ٹکرانے کی کوشش کی تو میں تمہیں فنا کردوں گی۔ اجتماعی حوالے سے تاریخ اس صداقت کی گواہی دیتی ہے اور انفرادی سطح پر ہمیں اس کے مظاہر روزمرہ کی زندگی میں نظر آتے ہیں۔ ہم یہ چیز کاروبار میں بھی دیکھ سکتے ہیں۔ کوئی فرد یا کاروبار ہی اگر وقت اور حالت کے حوالے سے خود کو تبدیل نہیں کرتا اور چند سکہ بند اصولوں پر سختی سے کاربند رہتا ہے تو ایک وقت ایسا آتا ہے کہ یوں محسوس ہوتا ہے جیسے کسی غیبی اور پراسرار قوت نے اچانک مداخلت کر کے جمے ہوئے کاروبار کو تباہ و برباد کردیا ہے۔ آپ میں اکثر لوگوں کو خود اس بات کا تجربہ ہوگا، جنہیں اس کا براہ راست تجربہ نہیں انہوں نے یہ زبان زدعام جملہ کبھی نہ کبھی ضرور سنا ہوگا کہ خدا جانے کیا ہوا، اچھا خاصا کاروبار چل رہا تھا لیکن اب تو وہ بالکل دیوالیہ ہوگیا ہے۔ اگر کاروبار کرنے والے لوگ یہ سمجھ لیں کہ ان کے کاروبار کے تباہ ہونے کی ذمہ داری خود ان پر اس طرح عائد ہوتی ہے کہ انہوں نے بدلتے ہوئے حالات کے تناظر میں اپنے کاروباری معاملات اور اصولوں میں بروقت ضروری تبدیلی نہیں کی تو نہ جانے کتنے لوگ دیوالیہ ہونے سے بچ جائیں۔

انفرادی سطح پر آپ نے یہ بات بہت سنی ہوگی کہ میں نے برے وقت میں اپنے

مالک کا ساتھ دیا، اس کا کاروبار جمایا اور جب ہر چیز ٹھیک ہو گئی ہے تو انہوں نے مجھے نکال باہر کیا۔ اکثر ادارے ایسے ہوتے ہیں جہاں بیس یا تیس سال پرانے ایسے ملازموں کو نکال دیا جاتا ہے جو ہر اعتبار سے ایماندار اور محنتی ہوتے ہیں اور ان کی جگہ نسبتاً کم تجربہ کار لوگوں کو زیادہ تنخواہ دے کر رکھ لیا جاتا ہے۔ اخلاقی نقطہ نظر سے مالک پر تنقید ٹھیک نظر آتی ہے اور بیشتر لوگ مالکان کے اس رویے کو ہدف تنقید بھی بناتے ہیں لیکن اگر غیر جانبدارانہ تجزیہ کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ اس قسم کے معاملات میں مالکان یا اداروں کا قصور کم ہوتا ہے۔ کامیاب کاروباری کبھی کسی پرانے اور وفادار ملازم کو نکالنا پسند نہیں کرتا۔ وہ جب کوئی ایسا قدم اٹھاتا ہے تو یقیناً یہ اس کی مجبوری ہوتی ہوگی۔ نفسیات دانوں کے نزدیک ایسی صورتحال کی بنیادی ذمہ داری نکالے جانے والے فرد پر عائد ہوتی ہے اگر کوئی پرانا کارکن یا ملازم اپنے رویوں اور عادتوں میں تبدیلی لانے سے قاصر رہتا ہے تو وہ کاروبار کو نقصان پہنچانے کا باعث بنتا ہے اور اسی وجہ سے ادارہ یا مالک اسے نہ چاہتے ہوئے بھی ذمہ داریوں سے فارغ کر دینے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ جو لوگ یہ بات نہیں جانتے وہ اپنی خامی کو ٹھیک کرنے کی بجائے مالکان کو بے حس گردانتے یا اپنے نکالے جانے کو دفتری سازشوں کا شاخسانہ قرار دیتے ہیں۔

کوئی بھی شخص خواہ وہ ملازم ہو یا کاروبار کر رہا ہو اگر غیر لچکدار رویہ رکھتا ہے اور تبدیلی کے عمل کی مزاحمت کرتا ہے تو تباہی اس کا مقدر بن جاتی ہے۔ جو ایسا نہیں کرتے وہ بڑے نتائج حاصل کرتے ہیں فورڈ موٹر کمپنی کا نام آج کون نہیں جانتا یہ کمپنی آج دنیا کی چند عظیم ترین صنعتی بادشاہتوں میں سے ایک ہے۔ لاکھوں افراد اس سے بالواسطہ یا بلاواسطہ طور پر منسلک ہیں لیکن یہ حقیقت بہت کم لوگوں کے علم میں ہوگی کہ اس کمپنی کے بانی ہنری فورڈ نے اپنا کاروبار صرف ایک کمرے پر مشتمل فیکٹری سے

KUTUBISTAN.BLOGSP

شروع کیا تھا۔ وہ اپنے کاروبار کو بڑھاتا چلا گیا۔ پھر ایک مرحلہ ایسا آیا کہ ہنری فورڈ کے رویوں میں لچک کم ہونے لگی اور وہ تبدیلی سے مزاحمت کرنے لگا۔ اس عظیم صنعتی ادارے کی زندگی میں کم از کم دو مواقع ایسے آئے جب اس کے دیوالیہ ہونے کی نوبت آ گئی۔ ہنری فورڈ کے انتقال کے بعد اس کے پوتے نے کاروبار کی ذمہ داریاں سنبھالیں۔ نوجوان پوتا لچکدار رویوں کا مالک تھا اور یہ جانتا تھا کہ ترقی کا عمل تبدیلیاں لائے بغیر ممکن نہیں ہو سکتا۔ اپنے اسی رویے اور نقطہ نظر کے باعث صرف چند برسوں کے اندر اس نے فورڈ موٹر کمپنی کو دنیا کا ایک جدید اور مضبوط ترین صنعتی ادارہ بنا دیا اور اسے اتنی وسعت دے دی جتنی اس کا دادا اپنی تمام زندگی میں تصور بھی نہیں کر سکتا تھا۔

مزدوروں کے مسائل، صنعت اور سرمایہ کاری کے اہم فیصلے گاڑیوں کی بہترین ڈیزائننگ اور بین الاقوامی منڈی میں خریداروں کے ذوق میں تبدیلی کے درست اندازے، غرض یہ کہ کاروبار کے ہر شعبے میں اس نوجوان نے خوب سے خوب تر کی تلاش جاری رکھی اور نئے رجحانات کو سمجھنے اور انہیں متعارف کرانے کے تجربے سے کبھی خوف زدہ نہیں ہوا۔

ہے جستجو کہ خوب سے ہے خوب تر کہاں
اب دیکھئے ٹھہرتی ہے جا کر نظر کہاں

خوب سے خوب تر کی تلاش میں جن لوگوں کی نظریں کسی ایک مرکز پر ہمیشہ کے لئے نہیں ٹھہر جاتیں ان کو آگے بڑھنے اور ترقی کرنے سے دنیا کی کوئی طاقت نہیں روک سکتی۔ انسان کی مضطرب روح ہر لمحہ، ہر آن پکار پکار کر کہتی ہے۔ اٹھو جاگو، خود کو پہچانو، خود کو نئے تقاضوں سے ہم آہنگ کرو اور ایسی پرانی عادتوں کو ترک کر دو، جنہوں نے تمہارے پیروں میں زنجیریں ڈال رکھی ہیں تا کہ تم آگے نہ بڑھ سکو اور ترقی نہ کر سکو۔

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

ترقی تبدیلی کے بغیر ممکن نہیں، دوسرے لفظوں میں کہہ لیں کہ ترقی ارتقاء کے بغیر ممکن نہیں ہے۔ ارتقاء قدرت کا ایسا قانون ہے جس سے کسی کو انکار نہیں۔ دنیا پر انسانوں کو حکمرانی کرنی ہے لہٰذا اس کرۂ ارض کو ترقی دینا بھی انسان کی بنیادی ذمہ داری ٹھہرتی ہے۔ قدرت نے اسی لئے انسان اور جانور میں اس اعتبار سے ایک فرق رکھا ہے جانوروں کی عادتیں کبھی تبدیل نہیں ہوتیں جب کہ قدرت نے انسان کو اس کی صلاحیت عطا کی ہے کہ وہ وقت اور حالات کے حساب سے اپنی عادتوں، رہن سہن اور نفسیات کو بدل سکے۔ قدرت کا قیمتی عطیہ اگر کوئی انسان استعمال نہیں کرتا تو وہ اس کی سزا پاتا ہے۔ قدرت یہ سزا مختلف طریقوں سے دیتی ہے۔ انسان تبدیلیوں سے گریز کرنے کے باعث پریشانیوں میں مبتلا ہو کر بیمار ہو سکتا ہے۔ دارفانی سے کوچ کرسکتا ہے۔ اس کا کاروبار تباہ ہوسکتا ہے۔ اسے نوکری سے ہاتھ بھی دھونا پڑتا ہے۔ وہ گھریلو تنازعات میں الجھ سکتا ہے۔ ان تمام مصائب جس کی وجہ سے وہ نشہ آور چیزیں استعمال کرسکتا ہے اور یوں اس کی شخصیت اور کردار دونوں ٹوٹ پھوٹ کر ریزہ ریزہ ہو سکتے ہیں۔ اگر کسی کے ساتھ یہ ہوتا ہے اور ہم دیکھتے ہیں کہ اطراف میں مذکورہ بالا صورتحال کے شکار لوگوں کی کمی نہیں ہے تو ہم اسے کیا کہیں گے؟ آپ خود انصاف کریں کہ اسے قدرت کی سزا کے علاوہ دوسرا کیا نام دیا جاسکتا ہے۔

قدرت اگر تبدیلی کی مزاحمت کرنے والوں کو سزا دیتی ہے تو وہ ایسے لوگوں کی مدد بھی کرتی ہے جو تبدیلی کے عمل کو خوش آئند سمجھتے ہیں۔ تبدیلی کے نتائج کا تعلق کیونکہ مستقبل سے ہوتا ہے اس لئے ضروری نہیں ہے کہ بہت مختصر عرصے کے دوران ہی بڑے شاندار نتائج سامنے آجائیں وقتی ناکامی سے ڈر کر جو لوگ میدان سے نہیں بھاگتے، قدرت ان کی بھرپور مدد کرتی ہے۔

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

تھامس اے۔ ایڈیسن کو ابتدائی زندگی سے ہی مشکلات سے دوچار ہونا پڑا تھا لیکن وہ مایوس نہیں ہوا اور اپنی جدوجہد جاری رکھی اور بالآخر قدرت نے اس کے نام کو ہمیشہ کے لئے لافانی بنادیا۔

ایڈیسن ابھی اسکول میں پڑھ رہا تھا کہ اسے اسکول سے نکال باہر کیا گیا۔ ایڈیسن کے استاد نے اس کے والد کو لکھا کہ تمہارا بیٹا تعلیم حاصل کرنے کی استعداد نہیں رکھتا۔ ایڈیسن نے پھر کبھی روایتی اسکولوں میں تعلیم حاصل نہیں کی۔ ایک مرحلے پر اس نے نوکری کرنی شروع کی تو کچھ ہی عرصے بعد اسے یہ کہہ کر فارغ کردیا گیا کہ تم ملازمت کے اہل نہیں ہو۔ ایڈیسن نے ہمت نہیں ہاری۔ اس نے خود کو تبدیل کیا اور وہ وقت آیا جب قدرت نے درست سمت دکھائی اور وہ دنیا کا ایک عظیم موجد بن گیا۔ مشہور زمانہ موجد ایڈیسن کی زندگی کی اس مختصر ترین جھلک میں بڑے کمال رمز اور اشارے پنہاں ہیں۔ جن کا ماحصل یہ ہے کہ انسان کو وقتی ناکامیابیوں، محرومیوں سے دل برداشتہ ہونے کی بجائے ان سے سبق حاصل کرنا چاہیئے اور ذہنی انتشار میں مبتلا ہوکر اپنی توانائیوں کو ضائع نہیں کرنی چاہیئے، خواہ یہ تبدیلیاں خود پیدا کردہ ہوں یا حالات کے جبر کا نتیجہ ہوں۔ قسمت کو دوش دینے، حالات کا رونا رونے سے حالات کو بدلا نہیں جاسکتا، بہتر رویہ یہی ہوتا ہے کہ ناکامی سے سبق حاصل کیا جائے۔

ماہرین نفسیات نے طویل تجربوں سے یہ نتیجہ نکالا کہ اگر ان کے بتائے ہوئے چند مشوروں پر عملدرآمد کرلیا جائے تو انسان خود کو نفسیاتی لحاظ سے اس بات کا اہل بناسکتا ہے کہ وہ مثبت تبدیلیوں کی مزاحمت کرنے کی بجائے انہیں قبول کرنے لگے۔ ذیل میں ایسے مشورے درج کیے جارہے ہیں جن پر عمل کرنے کی حتی المقدور کوشش کی جانی چاہیئے۔

1۔ خود اعتمادی میں کمی کی وجہ سے پیدا ہونے والی اس عادت کو ترک کردینا

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

چاہیئے جس کی وجہ سے انسان خود کو اپنی اصل قدر و قیمت سے کمتر سمجھنے لگتا ہے۔

2۔ اپنے اندر سے درج ذیل سات بنیادی خوف، ختم کر دینے چاہئیں اور ان کے سامنے کبھی ہتھیار نہیں ڈالنا چاہئیں۔

1۔ غربت کا خوف۔

2۔ ہدف تنقید بننے کا خوف۔

3۔ صحت اور جسمانی تکلیف کا خوف۔

4۔ رشتوں اور محبتوں کے ختم ہو جانے کا خوف۔

5۔ آزادی کے ختم ہو جانے کا خوف۔

6۔ بڑھاپے کا خوف۔

7۔ موت کا خوف۔

اس احساس کو ختم کر دینا چاہیئے کہ میں دیوالیہ یا کنگال ہو چکا ہوں اور زندگی میں کچھ کر نہیں سکتا۔ یہ احساس ذہن میں جو محدودات پیدا کر دیتا ہے انہیں توڑ دینا چاہیئے۔

اپنے مقاصد اور خواہشوں کے حصول کے لئے ذہن کو فعال کرنا چاہیئے اور اس سے رہنمائی حاصل کرنے میں جھجک کا مظاہرہ نہیں کرنا چاہیئے۔

خود کو مستحکم نہ کرنے اور اپنی شخصیت کو تسلیم نہ کروا سکنے کی عادت کو ختم کرنا چاہیئے اور خود فریبی کا شکار ہو کر اسے اپنے عجز اور انکسار پر محمول نہیں کرنا چاہیئے۔

کسی کام کی ابتداء سے پہلے ہی بہتر نتائج کی توقعات وابستہ نہیں کرنی چاہیئے۔

خود کو اس مقولے کے فریب میں مبتلا نہیں کر لینا چاہیئے کہ صرف ایمانداری اور مقصد کی سچائی کامیابی کے لئے کافی ہے۔

۱۰اس غلط مفروضے پر یقین نہیں کرنا چاہیئے کہ اعلیٰ تعلیم اور ہنر کے بغیر زندگی میں

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

کامیاب ہونا ممکن نہیں۔

اپنے وسائل، ذرائع اور وقت کو ضائع نہیں کرنا چاہیئے بلکہ انہیں مکمل منصوبہ بندی کے تحت کام میں لانا چاہیئے۔

اپنے وقت کے زیادہ حصے کو اپنی زندگی کے واضح اور متعین مقاصد کے لئے وقف کر دینا چاہیئے۔

مادی فوائد کے پس پشت محض حصول زر کی ہوس نہیں ہونی چاہیئے بلکہ مادی جدوجہد کے لئے اخلاقی جواز ہونے چاہئیں۔

ابتدائی کامیابیوں کو حاصل کرنے کے بعد اپنے آپ کو عقل کل نہیں سمجھ لینا چاہیئے۔ کامیابیوں کے تجربے سے سبق سیکھنے کا رویہ اپنانا چاہیئے۔

زیادہ لینے اور کم دینے کی نفسیاتی عادت کو شعوری طور پر ختم کرنا چاہیئے۔

دوسروں کی ناکامیوں پر خوش اور کامیابیوں پر حسد کرنے کی بجائے ان کے تجربوں سے استفادہ کرنا چاہیئے۔

ماہرین نفسیات مذکورہ بالا مشوروں اور اصولوں کو بنیادی اہمیت کا حامل قرار دیتے ہیں اگر اپنی شخصیت کے اندر مذکورہ تبدیلیاں پیدا کر لی جائیں تو انسان کے اندر ایک انقلاب برپا ہو سکتا ہے۔ اس کے رویوں اور عادتوں میں وہ لچک پیدا ہو سکتی ہے جو ترقی اور کامیابی کے لئے اولین اہمیت رکھتی ہے۔

ماہرین اپنے تجربوں، مطالعوں، مشاہدوں کے ذریعے صرف مشورے دے سکتے ہیں۔ اب آپ ان کے بتلائے ہوئے مشوروں اور اصولوں پر کتنا عمل کرتے ہیں اس کا انحصار خود آپ کے اپنے اوپر ہے۔ نفسیات دان ذہن کی گرہوں کی نشاندہی کر کے انہیں کھولنے کا طریقہ بتا سکتے ہیں بقیہ کام خود آپ کو کرنا ہوگا۔ یہاں یہ جان

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

لینا ضروری ہے کہ ترقی تبدیلی کے عمل کے بغیر ممکن نہیں۔ تبدیلی کے عمل کی مزاحمت کرنے کے نفسیاتی رویوں کا تجزیہ آپ کے سامنے پیش کر دیا گیا ہے اور وہ اصول بھی بتا دیے گئے ہیں جن پر عمل کر کے آپ اپنی نفسیات میں انقلاب پیدا کر سکتے ہیں اور اس ''مزاحمت'' کی دیوار کو توڑ سکتے ہیں جو آپ کے اور شاندار مستقبل کے درمیان حائل ہے۔

اس مضمون میں ہم نے ایک مربوط اور مبسوط نفسیاتی تجزیے کے پس منظر میں اس پہلے اصول کی صراحت کر دی ہے جس کے مطابق آپ کو بلا تاخیر اپنی نفسیاتی شخصیت کی تعمیر اور تربیت شروع کرنی ہے۔ آئندہ صفحات میں ہم دیگر زریں اصولوں کا ذکر کریں گے جو صدیوں پرانے علم النفسیات کا عطیہ ہیں اور جنہیں تجربے نے درست ثابت کر دکھایا ہے۔

اگر آپ نے ان زریں اصولوں کو اپنی شخصیت کے اندر جذب کر لیا اور خیال و عمل کو ان سے ہم آہنگ کرنے میں کامیابی حاصل کر لی تو آپ کا شمار ان لوگوں میں ہونے لگے گا جو اپنی روزمرہ کی زندگی میں کامیابیوں کے معجزے رونما کرنے پر قادر ہوتے ہیں۔

آج آپ کیا کریں گے

لو، خود دیکھ لو، ماجد نے جیب سے ایک مڑا تڑا کاغذ نکال کر میرے سامنے میز پر پھیلا دیا۔ یہ سارے گاؤں کی بے دخلی کا سرکاری حکم نامہ تھا۔ افواہ تھی کہ حکومت اس علاقے میں کوئی بہت بڑا ڈیری فارم کھولنا چاہتی ہے۔ گاؤں چھوڑنے کے خیال سے

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

ماجد پریشان تھا۔ بار بار سوچتا نئی جگہ نہ جانے کس علاقے میں ملے، کیسے لوگوں سے واسطہ پڑے اور کیا حالات ہوں؟ مزید ستم یہ تھا کہ بے پناہ گرمی پڑ رہی تھی اور سارے کنوئیں خشک ہو گئے تھے۔ پانی کی سخت قلت تھی۔ ماجد کا ارادہ تھا۔ صحن میں نیا کنواں کھدوالے، لیکن پھر یہ سوچ کر رہ جاتا، اگر کل ہی گاؤں خالی کرنا پڑا، تو کنواں کس کام کا۔ کئی ہزار روپے کی رقم ضائع ہو جائے گی۔ میرے ہاں وہ سات دن تک مقیم رہا۔ جس موضوع پر بھی گفتگو ہوتی وہ ہمیشہ اپنی تان اپنے مصائب کے تذکرے پر توڑتا ہم اسے ٹوکنے اور کسی دوسری جانب متوجہ کرنے کی کوشش کرتے تو الجھ پڑتا۔ رات بھر جاگتا اور بستر پر پڑا کروٹیں بدلتا رہتا۔ چند ہی روز میں وہ برسوں کا مریض نظر آنے لگا تھا۔

چھ ماہ بعد اچانک اس کا خط آیا۔ وہ ابھی تک گاؤں میں مقیم تھا اس علاقے میں کئی مقامات پر تیل نکل آیا تھا، چنانچہ حکومت کو مجبوراً ڈیری فارم کی اسکیم ختم کرنا پڑی اور وہ لوگ بیدخل ہونے سے بچ گئے۔ اس نے لکھا تھا۔ پانی کی پریشانی بھی آخر کار بے بنیاد ثابت ہوئی جو نہی پتہ چلا کہ اب ہمیں گاؤں سے بیدخل نہیں کیا جائے گا۔ میں نے فوراً گہرا کنواں کھدوالیا۔ سارے گاؤں والے آج کل اسی کنوئیں سے پانی بھرتے ہیں۔ ماجد نے پچھلے واقعات کو یاد کر کے خود اپنا مضحکہ اڑایا تھا مستقبل کے متعلق اس کے سارے اندیشے بے بنیاد ثابت ہوئے تھے۔

ٹامس کارلائل نے ایک بار کہا تھا۔ دھندلکوں میں گم مستقبل کے بارے میں پریشان اور مضطرب ہونا سراسر حماقت ہے۔ زندگی کا صحیح لطف وہی لوگ اٹھا سکتے ہیں جو یہ جانتے ہیں کہ کسی کام کو سرانجام دینے کا بہترین طریقہ کیا ہے۔ کامیابی اکثر انہی لوگوں کے قدم چومتی ہے، اپنی روزمرہ زندگی کا جائزہ لیں، تو معلوم ہوگا کہ ہم جن باتوں کے بارے میں اکثر پریشان اور متفکر رہتے ہیں ان میں ننانوے فیصد کبھی وقوع

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

پذیر نہیں ہوتیں اور جن کا حقیقت میں کوئی وجود نہیں ہوتا۔

جے گولڈ کا شمار ٹینس کے بہترین کھلاڑیوں میں ہوتا ہے اس نے کئی بار یور پی چیمپئن شپ جیتی۔ ایک بار کسی نے اس سے کامیابی کا راز دریافت کیا، تو کہنے لگا۔ "کھیلتے وقت میری ساری توجہ ریکٹ پر مرکوز ہوتی ہے اس وقت میرے ذہن سے کھیلنے والے ہاتھ اور گیند کے سوا ارد گرد کی ہر شے اوجھل ہو جاتی ہے۔ دل میں ہارنے کا اندیشہ تک نہیں گزرتا! چنانچہ خوب ڈٹ کر کھیلتا ہوں۔ یہ ایک بہت بڑا راز ہے۔ کامل توجہ کامیابی کا دوسرا نام ہے اس پر عمل پیرا ہو کر آپ صرف ٹینس ہی نہیں، زندگی کے ہر کھیل اور کام میں کامیابی اور سرخروئی حاصل کر سکتے ہیں۔ لیکن اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ صرف آج کے بارے میں سوچیں اور اپنی ساری توجہ ان معاملات پر مرکوز رکھیں جنہیں آپ آج کے دن سرانجام دینا چاہتے ہیں۔ جس طرح گزرے ہوئے کل کو واپس لانا آپ کی طاقت سے باہر ہے، اسی طرح آنے والے کل کے بارے میں بھی آپ حتمی طور پر کوئی فیصلہ نہیں کر سکتے۔ کیا وہ طلوع ہی نہ ہو۔

کسی نے دوش دیکھا ہے نہ فردا

فقط امروز ہے تیرا زمانہ

آپ امروز کی خیر منائیے اور زندہ رہنا سیکھئے آپ دیکھیں گے یہیں آپ کی کامیابی اور مسرتوں کی کنجی ہے۔

ایک مشہور چینی ضرب المثل ہے۔ کل کی فکر نہ کریں، وہ خود اپنی فکر کرے گا۔ آپ کے لئے آج کی فکر ہی کافی ہے۔ زمانہ جدید کے نام ماہرین نفسیات اس سے کامل اتفاق رکھتے ہیں امروز کو خوشگوار اور کامیاب بنانے کے لئے ضروری ہے کہ آپ گزرے ہوئے کل اور آنے والے ان دیکھے کل کا بوجھ بیک وقت اٹھا کر آگے بڑھنے

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

کی کوشش نہ کریں۔ اس سے بڑے بڑوں کے قدم ڈگمگا جاتے ہیں اور زندگی اجیرن ہو جاتی ہے۔ اس طرزِ عمل کو جس قدر جلد خیر باد کہا جائے اتنا ہی مفید ہے۔ ماضی پر کڑھنا یا مستقبل کے ان جانے اندیشوں سے ہر وقت لرزہ براندام رہنا یکساں نقصان دہ ہے۔ دونوں صورتوں میں ذہنی پریشانیاں اور تفکرات کامیابی کے راستے میں دیوار بن کر کھڑے ہو جاتے ہیں۔

میری ان معروضات کا یہ مطلب نہیں کہ انسان مستقبل سے بالکل بے فکر ہو جائے۔ ماضی اور مستقبل بہر حال انسانی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ حال کو ان سے الگ کر کے آپ زندگی کی دوڑ نہیں جیت سکتے۔ اپنے اہل وعیال کی بہبود کے لئے منصوبہ بندی کرنے میں کوئی قباحت نہیں، بڑھاپے کے لئے پس انداز کیجئے، ترقی کرنے اور آگے بڑھنے کے لئے تجویزیں سوچئے، تیاریاں کیجئے غرض بڑی خوشی سے آنے والے کل کی فکر کیجئے۔ ضرورت صرف اس امر کی ہے کہ اعتدال کا دامن کبھی ہاتھ سے نہ چھوٹے، ورنہ ماضی یا مستقبل کی طرف زیادہ جھکاؤ آپ کی ساری زندگی کو تلپٹ کر کے رکھ دے گا اور ناکامیوں اور حسرتوں کے سوا کچھ ہاتھ نہ آئے گا۔

ٹھنڈے دل ودماغ اور سکون کے ساتھ سوئیں، تو آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ مستقبل کی ضروریات سے بحسن وخوبی عہدہ برآمد ہونے کے لئے پہلے حال سے نمٹنا از حد ضروری ہے، اس کے لئے تیاری کا بہترین اور احسن طریقہ یہی ہے کہ ہم اپنی ساری ذہانت، قوت، توانائی اور جوش وخروش کو آج کے کام مکمل کرنے اور آج کے معاملات نمٹانے میں صرف کر دیں۔ آپ دیکھیں گے، ایک خوشگوار دن کس طرح خود بخود ایک خوشگوار مستقبل کی ضمانت بن جاتا ہے۔

ہر روز طلوع آفتاب کے ساتھ آپ کے نئے دن کا آغاز ہو جاتا ہے، کئی نئے

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

کام اور ذمہ داریاں آپ کی توجہ کی منتظر ہوتی ہیں دن کی کامیابی اور خوشگواری کا انحصار بڑی حد تک آپ کے رویے اور طرز فکر پر ہے اس بات کا جاننا ضروری ہے کہ آپ دن کا استقبال کس طرح کرتے ہیں۔ کاروبار حیات میں حصہ لینے کے لئے ہنستے مسکراتے بیدار ہوتے ہیں یا مجبوراً اٹھنا پڑتا ہے۔ کہیں آپ دن کی روشنی میں آنے سے تو نہیں گھبراتے کہ اس میں زندگی کے تلخ حقائق کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ آزمودہ بات ہے کہ انسان اگر مسکراتا ہوا بیدار ہو، تو اس کا سارا دن ہنسی خوشی سے بسر ہوتا ہے۔ میرے ایک دوست ہیں، ان کی برسوں پرانی عادت ہے۔ روزانہ صبح سویرے آنکھ کھلتی ہے، تو زور سے پکار اٹھتے ہیں خوش آمدید نئی صبح، ان کی زندگی بڑی کامیاب اور قابل رشک ہے ان کا کہنا ہے یہ مختصر سا جملہ اپنے اندر جادو کا اثر رکھتا ہے۔ منہ سے نکلتے ہی یوں محسوس ہوتا ہے، گویا نیا جنم لیا ہے۔ یقین جانیئے یہ اصول آپ کے لئے بھی اسی طرح کامیابی و کامرانی کا ضامن ہے آگے بڑھ کر نئے دن کا استقبال کیجئے آپ کا ہر دن خوشگوار اور کامیاب ثابت ہوگا، اس کے حصول کے لئے کوئی گراں قدر رقم خرچ کرنا نہیں پڑتی بلکہ اپنی سوچ میں تھوڑی سی خوشگوار تبدیلی کی ضرورت ہوتی ہے اس سے یہ مقصد بخوبی حاصل ہو جاتا ہے اس عادت کو اپنا لینے کے بعد آپ خود بخود محسوس کریں گے کہ آپ کے اندر ہر قسم کی پریشانیوں اور ناموافق حالات سے نپٹنے کے لئے قدرت نے بے پناہ صلاحیتیں ودیعت کر رکھی ہیں۔

جو لوگ صبح کے وقت روتے اور بڑبڑاتے ہوئے بیدار ہوتے ہیں۔ ان کا پورا دن حسرت و ناکامی کی تفسیر بن جاتا ہے ہر نئی صبح ان کے لئے مایوسی اور شکست کا پیغام لے کر طلوع ہوتی ہے۔ ایسے لوگ ہمیشہ خسارے میں رہتے ہیں ان کو زندگی میں قدم قدم پر جن ناکامیوں اور شکستوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے، ان کا اثر صرف ان کی اپنی ذات

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

تک محدود نہیں رہتا، بلکہ ان سے ملنے جلنے والے لوگ بھی متاثر ہوتے ہیں، کیونکہ

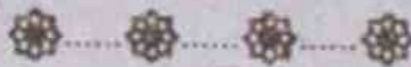
افسردہ دل افسردہ کند انجمنے را

اپنا جائزہ لے کر دیکھ لیجئے، کہیں آپ انہی لوگوں کی صف میں تو نہیں کھڑے ہیں۔ آپ ان کے ساتھ مل کر معاشرے میں روتے بسورتے اور ناکام لوگوں کی تعداد میں اضافہ نہ کریں۔ مایوسی اور ناکامی کا جو سلسلہ ایک دن سے شروع ہوتا ہے۔ بتدریج بڑھتا ہوا انسان کی پوری زندگی پر محیط ہو جاتا ہے اور اس کی ساری زندگی رونے دھونے اور بڑبڑاتے میں گزرتی ہے۔

نشیب و فراز زندگی کا لازمہ ہیں، حالات ہمیشہ یکساں نہیں رہتے، ان میں تغیر و تبدل ہوتا رہتا ہے۔ ضروری ہے کہ اس حقیقت کو صدق دل سے تسلیم کر لیا جائے ایسا کرنے سے آپ کی نصف سے زیادہ پریشانیاں از خود دور ہو سکتی ہیں ساری زندگی کامیابی اور کامرانی سے کٹنا ناممکن ہے عجب نہیں کہ حالات کا شدید دباؤ کسی مرحلے پر آپ کی زندگی دوبھر کر دے۔ ایسے حالات سے پریشان ہو کر فرار کی راہیں تلاش کرنا مردانگی نہیں۔ یاد رکھیئے ہر وہ دن جو طلوع آفتاب کے ساتھ نمودار ہوتا ہے، بالآخر گزر جاتا ہے اور اس کے بطن سے لازماً نیا دن طلوع ہوتا ہے اگر کسی روز آپ کے حصے میں صرف ناکامیاں اور حسرتیں آئیں تو اس پر ماتم کرنے کی ضرورت نہیں۔ رات کی تاریکی میں اپنا تمام غم اور اندیشے دفن کر کے اس کا بوجھ اپنی گردن سے اتار پھینکئے تاکہ فردا کا مقابلہ کرنے کے لئے آپ کی تمام ذہنی صلاحیت اور جسمانی قوت محفوظ رہے۔ اگر آپ زندگی کے روشن پہلو دیکھنے کے عادی ہیں اور ہر صبح نئے دن کا سامنا کرنے کی ہمت رکھتے ہیں، تو یقین جانئے جیت بالآخر آپ کی ہوگی۔ برے سے برے حالات میں بھی آپ اپنی تسکین، خوشی اور اطمینان کا کوئی نہ کوئی پہلو ضرور نکال سکتے ہیں۔

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

ایک افسر اعلیٰ کا ذکر ہے جس کے کندھوں پر بڑی نازک ذمہ داریاں تھیں، ہر روز جب دفتری اوقات ختم ہو جاتے وہ بڑی باقاعدگی سے کیلنڈر پر سے اس دن کی تاریخ الگ کر کے پھاڑ ڈالتا۔ اس کا کہنا تھا یہ علامتی نشان ہے اس بات کا کہ دن ختم ہو گیا ہے اور اس روز کی پریشانیاں بھی ختم ہو گئیں۔ شام کو گھر پہنچنے کے بعد میرا ذہن دفتری امور کی ہر پریشانی اور فکر سے آزاد ہوتا ہے، کیونکہ میں نے اپنا ہر کام اپنی عقل اور سوجھ بوجھ کے مطابق پوری جانفشانی سے سرانجام دیا تھا۔ یاد رکھیے، حقیقی خوشی اور دلی اطمینان اپنے فرائض کی تکمیل اور انجام دہی میں مضمر ہے ان سے پہلو تہی کر کے محض مسکرا دینے یا منصوبے تیار کرنے سے آپ کسی دن کو خوشگوار نہیں بنا سکتے اس کے لئے آپ کو لازماً اپنے روزمرہ کے کام پوری تندہی، خلوص نیت اور بھرپور کوشش سے سرانجام دینے ہوں گے۔

روزمرہ کے مسائل و مشکلات آپ کی خداداد صلاحیتوں کے لئے ایک چیلنج ہیں اس چیلنج کو کھلے دل اور مسکراتے چہرے سے قبول کر کے ڈٹ جایئے اپنے ہر نئے دن کا آغاز اس جذبے سے کیجئے کہ آپ آج دوسروں کے لئے بہت کچھ کر سکتے ہیں اور جب دن ختم ہو، تو آپ پوری طرح مطمئن ہوں کہ دنیا میں لازماً کوئی نہ کوئی فرد ایسا بھی ہے جو آپ کے وجود سے فیضیاب ہوا ہے اور اس کے لئے خداوند کریم کا شکر گزار ہے۔ یہ خیال آپ کو زندگی کے بارے میں ایک محرک، لگن اور واضح مقصد کے ساتھ ساتھ لطف و مسرت کی بے پناہ دولت سے مالا مال کر دے گا۔

کیا صحت مند انسان کو غصہ آنا چاہیئے؟

یہ ایک بڑا اہم سوال ہے کہ کیا صحت مند آدمی کو غصہ آنا چاہیئے؟ یہ جواب کسی حد تک درست ہے کہ صحت مند آدمی کو غصہ نہیں آنا چاہیئے لیکن مکمل طور پر صحت مند آدمی بھی بہت زیادہ ناموافق حالات کی صورت میں غصہ کی حالت میں ردِ عمل ظاہر کرسکتا ہے۔ لیکن یہ ضرور ہے کہ ایک صحت مند انسان یہ صلاحیت بھی رکھتا ہے کہ وہ اس کیفیت پر قابو پالے اور نہ صرف اس کی شدت بلکہ دورانیئے کو بھی کم کردے۔ صحت مند انسان سے مراد ذہنی طور پر متوازن اور جذباتی کیفیات پر قابو پانے والا فرد ہے۔ اس کے برعکس ذہنی طور پر جلد اثر پذیر ہو جانے والے لوگ زیادہ حساس ہوتے ہیں۔ وہ بات بات پر بلاوجہ چڑ جاتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں اپنا اور دوسروں کا سکون خراب کردیتے ہیں۔ لہٰذا یہ بات بالکل واضح ہو جاتی ہے کہ صحت مند آدمی بھی انتہائی ناموافق حالات میں غصے کا شکار ہوسکتا ہے لیکن وہ اس پر قابو پانا بھی جانتا ہے۔ جب کہ اس کے برعکس حساس قسم کے لوگ ایسے حالات کا مقابلہ نہیں کرسکتے اور جلد ہی اعصابی کشیدگی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ان کا ردِ عمل منفی قسم کا ہوتا ہے ایسے لوگ جلد ہی اعصابی شکست ریختہ کا شکار ہو کر اپنا سکون برباد کرلیتے ہیں۔ یہ کہنا درست ہوگا کہ غصہ انسانی فطرت ہے لیکن ایک خاص حد تک، ایک خاص عرصے تک اور ایک خاص شدت کے ساتھ۔ نارمل انسان میں غصہ بہت کم کم عرصے کے لئے اور شدت میں کم ہوتا ہے۔

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

کیا غصے کے مثبت اثرات ہو سکتے ہیں؟

بعض ماہرین نفسیات کے خیال میں غصے کے بعض اوقات مثبت اثرات بھی مرتب ہوتے ہیں لیکن مثبت اثرات منفی اثرات سے کم ہوتے ہیں۔ یہ مثبت اثرات بھی خاص حد تک اور مخصوص حالات میں ظاہر ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک انسان بے روزگار ہے اسے ہر وقت یہ احساس دامن گیر رہتا ہے کہ وہ بے کار زندگی گزار رہا ہے۔ حتیٰ کہ اسے اپنی ذات پر غصہ آنا شروع ہو جاتا ہے۔ جس کے نتیجے میں وہ روزگار کی تلاش میں نکل جاتا ہے اور اپنی منزل کو پالیتا ہے۔ ایک طالب علم جو اپنی پڑھائی پر توجہ نہیں دیتا اور والدین اس پر غصے کا اظہار کرتے ہیں تو وہ قدرے خوفزدہ ہو کر تعلیم پر توجہ دینا شروع کر دیتا ہے۔ بعض لوگ اپنے فرائض میں غفلت اور بے پروائی سے کام لیتے ہیں لیکن جب انہیں اس بات کا احساس دلایا جاتا ہے تو وہ اپنی ذات کو بالائے طاق رکھ کر اپنے فرائض بطریق احسن انجام دینے لگتے ہیں۔ جب انسان اپنے مقصد میں ناکام ہو جاتا ہے تو اسے ناکامی پر غصہ آتا ہے، جس کے نتیجے میں وہ کامیابی کے لئے جدوجہد کرتا ہے۔

لہٰذا غصہ بعض اوقات انسان کے اندر توانائی پیدا کر دیتا ہے اور وہ ایسے کام کر جاتا ہے جو اس کے لئے ناممکن ہو۔

غصہ کب نقصان کا باعث بنتا ہے

غصہ اس وقت نقصان کا باعث بن جاتا ہے۔ جب یہ بار بار آنے لگے یعنی انسان اتنا حساس ہو جاتا ہے کہ اسے بات بے بات غصہ آنا شروع ہو جاتا ہے۔ نارمل

KUTUBISTAN.BLOGSP

حالات بھی اسے اعصابی کشیدگی کا شکار کر دیتے ہیں۔ زیادہ دیر تک رہنے والا غصہ بھی نقصان دہ ہوتا ہے۔ یہ بات مشاہدے میں آئی ہے کہ اگر غصہ آ کر جلد اتر جائے یعنی تھوڑے عرصے کے لئے ہو تو وہ کم نقصان کا باعث بنتا ہے۔ لمبے عرصے تک برقرار رہنے والا غصہ زیادہ نقصان کا باعث بنتا ہے۔ کیونکہ یہ کیفیت زیادہ دیر تک اعصابی نظام کو درہم برہم کئے رکھتی ہے۔ سب سے اہم بات غصے کی شدت ہے۔ شدید غصے کی صورت میں انسان تیزی سے ردِعمل ظاہر کرتا ہے۔ شدت والا غصہ اعصابی نظام کو تیزی سے ابنارمل کر دیتا ہے۔ چنانچہ قارئین کرام اب یہ بات اچھی طرح جان گئے کہ غصہ کب نقصان کا باعث ہوتا ہے۔

غصے کے اظہار کے طریقے

آپ کے لئے یہ بات جاننا زیادہ دلچسپی کا سبب ہوگا کہ انسان غصے کا اظہار کس طرح کرتا ہے۔ ہر انسان غصے کو مختلف طریقوں سے ظاہر کرتا ہے۔ بعض لوگ غصے کی حالت میں صرف دلائل دیتے ہیں لیکن ان کے دلائل میں شدت زیادہ ہوتی ہے۔ یعنی وہ تیزی سے اور زور دے کر اپنی بات منوانا چاہتے ہیں۔ اگر ان کی بات مان لی جائے تو وہ نارمل ہو جاتے ہیں۔ یہ طبقہ عام طور پر پڑھے لکھے لوگوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کے برعکس بعض لوگ غصے کی حالت میں توڑ پھوڑ شروع کر دیتے ہیں۔ جس سے ماحول میں خوف وہراس پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ لوگ دوسروں پر خوف طاری کر کے اپنی بات منوانا چاہتے ہیں۔ غصے کے اظہار کا یہ طریقہ بعض اوقات بے حد تک خطرناک

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

ثابت ہوتا ہے اور نقصان کا سبب بنتا ہے۔ غصے کے اظہار کا ایک تیسرا طریقے بھی ہے جو اوپر دیئے گئے دونوں طریقوں سے مختلف ہے اس طریقے میں لوگ نہ دلائل دیتے ہیں اور نہ توڑ پھوڑ کرتے ہیں بلکہ وہ خود اپنے اندر ایسی کیفیت پیدا کر دیتے ہیں جو غصے کے اظہار کا باعث بنتی ہے۔ غصے کی حالت میں ان کا اعصابی تناؤ بڑھ جاتا ہے۔ چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ ان پہ ایک اضطرابی اور جذباتی کیفیت طاری ہو جاتی ہے، جس کے نتیجے میں لوگ یہ سمجھ جاتے ہیں کہ اس شخص کو غصہ آ گیا ہے۔

غصے کا مقصد

کسی بھی جذباتی کیفیت کا کوئی نہ کوئی مقصد ضرور ہوتا ہے مثلاً جب انسان کسی سے دور بھاگتا ہے یا اسے ناپسند کرتا ہے تو وہ ایک مخصوص کیفیت طاری کر لیتا ہے جسے نفرت کہتے ہیں۔ اسی طرح جب کسی کی شخصیت سے متاثر ہوتا ہے تو اس کے قریب تر ہو جاتا ہے اور اس کے ذہن میں اس شخص کے لئے ایک مخصوص کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ جسے محبت کہا جاتا ہے۔ غصہ بھی ایک کیفیت اور ردعمل ہے، جو مخصوص حالات میں پیدا ہوتا ہے۔ انسان بعض اوقات ناپسندیدگی کا اظہار کرنے کے لئے یہ کیفیت طاری کر لیتا ہے اور بعض اوقات اپنی کوئی بات منوانے کے لئے کسی عمل کو جلد مکمل کرنے کے لئے بھی غصے کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ لہٰذا غصے کے مختلف حالات میں مختلف مقاصد ہوتے ہیں۔

کیا غصہ ضروری ہے؟

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا بعض حالات میں غصہ ضروری ہے؟ یہ کہنا درست ہوگا کہ انسان دلائل اور نرمی سے دوسروں سے جو کام لے سکتا ہے وہ غصے کی حالت میں نہیں

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

لے سکتا بلکہ اس حالت میں وہ الٹا اپنا نقصان کر بیٹھتا ہے۔ اس لئے انسان کے لئے لازم ہے کہ اپنے جذبات پر قابو رکھے اور نرمی اور وقار سے اپنی بات دوسرے تک منتقل کر دے۔ تاہم بعض حالات میں اگر ایسی کیفیت پیدا ہو جائے تو اسے فوراً کنٹرول کرنا چاہیئے۔

غصے کے نقصانات

غصے کے مختلف پہلوؤں میں سب سے اہم پہلو اس کے نقصانات پر روشنی ڈالنا ہے۔ جب تک انسانی عقل و ذہن کے اس دشمن پر تفصیل سے روشنی نہ ڈالی جائے اس وقت تک اس پر قابو پانا اور اس سے بچنا بے حد مشکل ہو جاتا ہے۔ غصہ انسانی ذہن کو نقصان پہنچانے کے ساتھ ساتھ بہت سے ایسے نقصانات بھی پہنچاتا ہے کہ زندگی ایک تلخ حقیقت بن کر رہ جاتی ہے اور انسان اپنی شخصیت کا توازن بھی کھو بیٹھتا ہے۔ غصے کے نقصانات درج ذیل ہیں۔

غصے کی حالت میں انسانی ذہن بالکل ماؤف ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں وہ معمولی کام بھی سر انجام نہیں دے سکتا اور مرہ کے معمولات میں تبدیلی آ جاتی ہے۔

غصے کی حالت میں جذباتی توازن خراب ہو جاتا ہے۔ جس کے نتیجے میں انسانی رویے میں تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔

غصے کی حالت میں شخصیت میں وہ کشش نہیں رہتی جو کہ نارمل حالات میں ہوتی ہے۔

غصے کی حالت میں انسان کسی محفل میں جانے کے قابل نہیں رہتا جس کے نتیجے میں وہ سماجی کردار ادا نہیں کر سکتا۔

غصے کی حالت میں مہمانوں، دوستوں اور عزیز و اقارب سے رویے میں تبدیلی آ جاتی ہے جس سے نہ صرف انسان ان کی نظر میں گر جاتا ہے بلکہ اپنے ایک سماجی اور

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

اخلاقی حق سے محروم ہو جاتا ہے۔

غصے کی حالت میں یادداشت میں کمی آجاتی ہے اور دماغی صلاحیتیں بھی کم ہو جاتی ہیں۔

غصے کی حالت میں انسان حالات کا مقابلہ درست طور پر نہیں کرسکتا بلکہ غصہ اسے آئندہ کے ناموافق حالات کا مقابلہ کرنے کا بھی اہل نہیں چھوڑتا۔

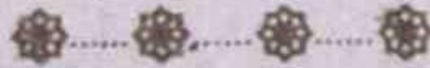
غصے کی حالت میں انسان کی سوچ منفی ہو جاتی ہے۔ جس کے نتیجے میں انسان ایسے نتائج پر پہنچ جاتا ہے یا فیصلے کرلیتا ہے جو اس کے لئے نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔

غصے کی وجہ سے بعض ذہنی اور جسمانی عوارض پیدا ہو جاتے ہیں۔ جن میں بلڈ پریشر، معدے کا السر، سر کا درد اور ڈپریشن وغیرہ شامل ہیں۔

❀......❀......❀......❀

KUTUBISTAN.BLOGSP

10000

اقوال زریں

پاکستان میں پہلی بار حروف تہجی کی ترتیب سے اقوال زریں پر ایک جامع کتاب۔
دنیا کی نامور شخصیات کی زندگی اور تجربات ومشاہدات کا نچوڑ۔ عظیم مفکروں،
دانشوروں، فلسفیوں، بزرگوں، سائنس دانوں، مورخوں اور ادیبوں کے خوبصورت
اور پر اثر اقوال پر مشتمل، دس ہزار ایک اقوال کا مجموعہ۔ دنیا بھر کی کتابوں سے موثر
زندگی کے ہر شعبہ سے متعلق ہزاروں اقوال زریں کا خوبصورت اور دلکش
انتخاب۔ طالب علموں اور ہر عمر کے افراد کے لیے اقوال زریں کا انسائیکلوپیڈیا۔

KUTUBISTAN.BLOGSP